Educaţia copilului neastâmpărat

Copiii cu personalitate puternică au nevoie de părinţi fermi

Claudia & David Arp

Editura Scriptum
Oradea

De aceeaşi autori,
la Editura Scriptum au mai apărut:

Dragostea nu este o întâmplare
Brusc au 13 ani

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ARP, CLAUDIA
Educaţia copilului neastâmpărat / Claudia & David Arp;
trad.: Daniel Mănăstireanu. - Oradea: Scriptum, 2006
ISBN (10) 973-87770-3-8; ISBN (13) 978-973-87770-3-8

I. Arp, David
II. Mănăstireanu, Daniel (trad.)

159.922.7
37.018.1:28

Originally published in U.S.A. under the title
Answering the 8 Cries of the Spirited Child
Copyright © 2003 by Dave and Claudia Arp
Howard Publishing Co., Inc.
3117 North7th Street, West Monroe, Louisiana 71291-2227

Ediţia în limba română, publicată sub titlul
Educaţia copilului neastâmpărat
de Claudia & David Arp

© 2006 Editura Scriptum
str. Lăpuşului nr. 28, 410264 Oradea - Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428; E-mail: scriptum@scriptum.ro,
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

Prima ediţie în limba română
Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediţii în limba română

*Orice reproducere sau selecţie de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

Consilieri de specialitate: Adrian şi Ema Ban

Traducerea: Daniel Mănăstireanu
Editarea: Sofia Gheorghe
Coperta şi tehnoredactarea: Olimpiu G. Filip
Corectura: Florentina Pop
Manager distribuţie: Lucian M. Petrişor

ISBN 973-87770-3-8

Tiparul executat în U.E.



Pentru toţi părinţii
care sunt binecuvântaţi
cu un copil neastâmpărat.
Ne rugăm ca această carte
să vă dea încrederea necesară
pentru a-l iubi şi a-l călăuzi
pe copilul vostru puternic
şi a vă bucura de el.

Cuprins

MULŢUMIRI 9

INTRODUCERE
„Ajutor, sunt părintele unui copil temperamental!" 11

PRIMUL STRIGĂT:
„Uite-te la mine!" 23
Care înseamnă de fapt: *„Te rog să mă înţelegi."*

AL DOILEA STRIGĂT:
„Am făcut bine?" 45
Care înseamnă, de fapt: *„Încurajează-mă. Caută aspectele pozitive."*

AL TREILEA STRIGĂT:
„Nu mă asculţi!" 63
Care înseamnă, de fapt: *„Ascultă-mă, vorbeşte-mi."*

AL PATRULEA STRIGĂT:
„Vreau să fac aşa cum doresc eu!" 81
Care înseamnă, de fapt: *„Învaţă-mă să cooperez."*

AL CINCILEA STRIGĂT:
„Nu mă poţi obliga!" 103
Care înseamnă, de fapt: *„Pune-mi limite; disciplinează-mă."*

AL ŞASELEA STRIGĂT:
„Te urăsc!" 121
Care înseamnă, de fapt: *„Ajută-mă să fac faţă mâniei şi frustrării mele."*

AL ŞAPTELEA STRIGĂT:
„Nu vreau!" 137
Care înseamnă, de fapt: *„Dă-mi ocazia să-mi dezvolt simţul responsabilităţii."*

AL OPTULEA STRIGĂT:
„Sunt deja mare!" 155
Care înseamnă, de fapt: *„Îndrumă-mă spre maturitate."*

ÎNCHEIERE
Menţinerea sănătăţii mintale a părinţilor 169

ANEXA 1
Caracteristici ale grupelor de vârstă 177

ANEXA 2
Ce fel de părinte eşti? 191

ANEXA 3
Cum să supravieţuieşti în urma sedinţelor cu părinţii 195

NOTE 199



Mulţumiri

Le suntem adânc îndatoraţi multor oameni care au contribuit la acest proiect şi recunoaştem cu mulţumire contribuţiile următorilor:

Cei din grupurile PIP (Părinţi Încurajând Părinţi - n. tr.) cu care am fost în contact de-a lungul anilor, precum şi ale părinţilor care au participat la Sondajul copilului temperamental făcut de noi, în special ale mamelor din Biserica Prezbiteriană Cedar Springs din Knoxville, Tennessee. Vă mulţumim pentru că aţi împărtăşit cu noi întrebările, preocupările, luptele, povestirile şi sfaturile folositoare pentru a-i îndruma şi a-i putea iubi pe propriii voştri copii temperamentali.

Cei care au fost adevăraţi pionieri în educaţia părinţilor şi pe ai căror umeri stăm, incluzându-i pe James Dobson, Kevin Leman, Randy Carlson, Gary Smalley, Emily Scott-Lowe, Dennis Lowe, John Trent, Ross Campbell, Henry Cloud, Nick Stinnett, John Defrain, John Townsend, John Gottman, Lawrence Kutner, T. Berry Brazelton, Mary Sheedy Kurcinka şi mulţi alţi cercetători şi autori pe care i-am citat; mulţumim pentru lucrarea voastră serioasă care oferă o bază solidă pentru cauza educaţiei părinţilor.

Cei de la Editura Howard care au crezut în acest proiect şi

l-au susţinut cu mult entuziasm. Îi mulţumim în special publicistului nostru, John Howard; editorilor Philis Boultinghouse şi Michele Buckingham pentru activitatea lor editorială excelentă; lui Gary Myers şi lui Debbie Webb pentru eforturile lor susţinute de a face această carte cunoscută.

Cei de la Editura Brunnen Verlag pentru că au prins viziunea acestei cărţi şi au publicat-o mai întâi în limba germană. Îi mulţumim în special publicistului nostru Wilfried Jerke; editorului Renate Huebsch; şi managerului general Detlef Holtgrefe pentru sfaturile şi încurajarea lui.

Prietenilor noştri care au dăruit atât de mult acestui proiect, printre care Rich şi Pam Batten, Emily Scott-Lowe, Friederike Klenk, Ursula Heim, Francine Smalley, Gabbi Horst, Clark şi Ann Peddicord, Elke Pechmann, Annette Richter şi Barbara Mogel.

Agentului nostru literar, Greg Johnson, de la Alive Communications, pentru că ne-a fost purtător de cuvânt şi pentru că ne-a încurajat tot timpul.

Introducere

„Ajutor, sunt părintele unui [redacted] copil temperamental!"

La o ceaşcă de cafea, prietena noastră Lisa ne-a povestit următoarea întâmplare:

Eram afară şi făceam ceva treabă prin curte când a început bătaia. Mi-am întors privirea şi l-am văzut pe Patrick, fiul meu de opt ani, cum l-a împins pe fratele lui de şase ani, Casey, aruncându-l la pământ.

– Hei! Ce se întâmplă aici? am strigat eu, îndreptându-mă spre locul respectiv.

Băieţii se jucau pe aleea casei cu trei dintre prietenii lor din vecini; toţi cei cinci băieţi au început să vorbească în acelaşi timp. Se pare că Patrick a descoperit că fratele lui, Casey, îi luase skateboardul fără a-i cere permisiunea. El i l-a smuls cu forţa şi a strigat:

– Tântălăule, cine ţi-a dat voie să te dai cu skateboardul meu?

– Voiam să mă dau şi eu puţin, a răspuns Casey, cu lacrimi în ochi.

– Altă dată să mă întrebi dacă îţi dau voie - a strigat Patrick - ca să te pot refuza!

După aceea, Patrick l-a împins pe Casey pe asfalt. Aici am intrat eu în scenă.

– Patrick, înţeleg că eşti supărat pentru că fratele tău ţi-a împrumutat skateboardul fără să-ţi ceară voie – am

spus eu – dar nu e voie să-l împingi aşa. Este foarte urât să-i îmbrânceşti pe alţii.

– Păi, a meritat-o! Nu l-a împrumutat – l-a furat. Ar fi trebuit să-mi ceară voie mai întâi!

– Da, ar fi trebuit să-ţi ceară voie. Totuşi nu începem să ne îmbrâncim unii pe alţii când cineva face o greşeală.

– Nu a făcut-o din greşeală! L-a luat intenţionat! - a strigat Patrick, culcându-l din nou la pământ pe Casey.

– Până aici ţi-a fost! - am spus eu şi l-am apucat pe Patrick de braţ. - Du-te în camera ta până când vei fi în stare să te porţi frumos!

– Nici nu mă gândesc! Casey ar trebui să meargă în camera lui, pentru că mi-a furat skateboardul!

– Patrick, de fratele tău mă ocup eu. Acum vreau ca tu să te calmezi.

Patrick s-a dus nervos în casă şi a urcat în camera lui. L-am urmat până în capul scărilor şi l-am auzit cum a trântit uşa.

Ar fi trebuit să-mi dau seama în acel moment că vulcanul lui era încă în erupţie, pentru că puteam auzi cum trăgea de la locul lor, pe pardoseala de lemn, piesele de mobilier. Nu am reacţionat, gândindu-mă că rearanjarea mobilei din cameră l-ar putea ajuta să-şi consume energia debordantă. M-am întors la treaba mea din curte.

Nici bine nu m-am apucat de treabă, că i-am auzit pe copiii care se jucau pe alee ţipând:

– Sparge geamul!

M-am uitat în sus şi, după cum au spus, fereastra dinspre sud a camerei lui Patrick era făcută ţăndări.

Am fugit în casă şi am urcat repede pe scări, găsind uşa odăii lui baricadată. Am strigat; a strigat şi Patrick. Nu a fost o scenă prea frumoasă. Până la urmă am reuşit să mă opintesc în uşă, am intrat şi l-am întrebat ce s-a întâmplat.

– Nu mă poţi obliga să stau în camera mea! a ţipat el.

– Eşti rănit?

– Nu, a spus el mai calm.

L-am luat în braţe şi l-am ţinut strâns, gândindu-mă tot timpul: *Ce vom face acum?*

Te poţi identifica cu prietena noastră Lisa? Noi putem. Eram nişte părinţi atât de minunaţi – după care am avut primul copil. Aceste două cuvinte, „E băiat!", ne-au schimbat vieţile pentru totdeauna. Doctorul ar fi putut adăuga: „E un băiat cu voinţă puternică!" Dar nu a trebuit s-o spună. În zilele şi în lunile care au urmat, ne era tot mai clar că fiul nostru avea o voinţă proprie.

De vreme ce acesta era primul nostru copil, am presupus că toţi copiii au voinţă puternică – şi, într-o anumită măsură, acest lucru este adevărat. Ai un copil temperamental, cu voinţă puternică? Dacă este singurul tău copil, probabil că eşti tentat să crezi asta. Totuşi, dacă ai mai mulţi, ştii că termenii „dificil" şi „temperamental" comunică, de fapt, diferite grade. Când ne referim la copii, se pare că există o întreagă gamă de termeni, de la docil, trecând prin stadiile de temperamental, dificil, împotrivitor şi sfârşind cu exploziv:

Docil **Temperamental** **Dificil** **Împotrivitor** **Exploziv**



În această carte, vrem să-ţi oferim sfaturi şi idei care să te încurajeze în călătoria ta ca părinte, indiferent de locul în care se găseşte copilul tău pe această scară – dar mai ales dacă el se situează undeva spre centrul acestei diagrame. Pentru a te ajuta să-ţi dai seama unde se află copilul tău, citeşte „Inventarul copilului temperamental" de la pagina 14. Notează fiecare afirmaţie pe o scară de la unu la zece, unde unu este „Nu e copilul meu" şi zece este „Da, e chiar copilul meu!"

Acum fă punctajul. Dacă ai sub cincizeci de puncte, probabil că ai un copil foarte docil şi cooperant. Şi chiar dacă el nu ar putea fi considerat „temperamental" sau „dificil", tot vei găsi sfaturi în această carte care îţi vor face slujba de părinte şi mai plăcută.

Dacă scorul pentru copilul tău este între şaptezeci şi optzeci, atunci probabil ai luat această carte pentru că ţi-ai recunoscut micul înger în titlu. Dacă copilul tău are un scor şi mai mare – ei

Inventarul copilului temperamental

____ Când ţi-ai consumat toată energia, copilul tău mai are încă energie.
____ Cuvântul *nu* este considerat o provocare, nu un răspuns.
____ Orice ar face copilul tău, este foarte înverşunat/hotărât.
____ Copilul tău nu înţelege conceptul de *adaptabilitate*.
____ Copilul tău este un expert înnăscut în dezbateri.
____ Oricare ar fi norma pentru majoritatea copiilor, fiul sau fiica ta o depăşeşte.
____ Copilul tău se împotriveşte programelor – de culcare, de masă şi alte chestiuni de rutină.
____ Copilul tău dă o nouă semnificaţie cuvântului *perseverent*.
____ Copilul tău este sensibil la sunete, imagini, gusturi, mâncare şi aşa mai departe.
____ Copilul tău îşi iese deseori din fire.
____ Copilul tău pare să încerce să-i enerveze dinadins pe alţi oameni.
____ Copilul tău refuză deseori să se supună regulilor şi cererilor tale.

bine, îţi recomandăm să găseşti şi alţi părinţi cu copii la fel de temperamentali şi să formezi un grup de sprijin. Ai nevoie de el.

Ţine minte: Dacă eşti părintele unui copil temperamental, nu eşti singur! Iată ce ne-a scris o prietenă:

> Mă regăsesc atât de bine în povestirea Lisei despre Patrick, care a spart geamul şi a mutat mobila. Ultimele două zile au fost pline de izbucniri ale fiului nostru cel mai mic, Kyle, care are nouă ani. Este cu siguranţă un copil temperamental! A primit 84 de puncte la Inventarul copilului temperamental. Ca şi Patrick, Kyle a baricadat de multe ori uşa camerei sale. Are nevoie de mult timp pentru a se calma.
>
> Marţi, în timp ce-l duceam la şcoală, aproape că plângea de ciudă că fratele lui mai mare scapă întotdeauna de pedeapsă.
>
> – Tu niciodată nu-l certi - a strigat el. - Îţi spun toate lucrurile rele pe care el face, dar niciodată nu-l pedepseşti.

Fratele lui stătea lângă el în maşină, iar Kyle i-a trântit-o:

– Ai un creier de idiot!

Mi se părea că fiecare afirmaţie a lui Kyle trebuia să se încheie cu un semn de exclamaţie.

Cred că ceea ce mă deranjează cel mai mult este că lui Kyle i se pare că detectează respingere în tot ce spun eu. Ieri mi-a strigat:

– Niciodată nu mă asculţi. Dacă tu mă urăşti, şi eu te urăsc!

De multe ori îl las pur şi simplu în pace şi mă întorc mai târziu la el, dar chiar şi atunci se simte respins. Mă tem să nu-i iau vântul din pânze. Vreau să-l asigur de faptul că îl iubesc, însă el vede respingerea în orice comentariu pe care îl fac. Zilnic îşi taie singur craca de sub picioare. Mă rog atât de mult pentru pace. Este atât de greu!

Ce spun copiii – şi ce vor, de fapt, să comunice

Ce anume te frustrează cel mai mult la copilul tău temperamental? Când am pus această întrebare cu prilejul unui sondaj efectuat printre aproape două sute de părinţi din Statele Unite şi din Europa, am descoperit că toţi copiii sunt la fel în toată lumea. Copiii temperamentali, dificili, îşi provoacă părinţii în moduri similare, chiar dacă locuiesc în Frankfurt, Germania, sau în Knoxville, Tennessee. Iată câteva lucruri pe care ni le spun părinţii:

„Fiul meu sare din pat în fiecare dimineaţă şi goneşte toată ziua ca un camion de zece tone. Are doar opt ani. Mă cutremur când mă gândesc cum va fi când va deveni adolescent!"

„Mi se pare că tot timpul îmi mituiesc copilul sau îi fac pe plac, pentru că nu vreau să duc bătălia până la capăt. Încercarea de-a mă înţelege cu fiica mea îmi ia prea multă energie."

„Nu ştiu ce să fac atunci când copilul meu se uită drept în ochii mei şi-mi spune: ‚Nu!'"

„Copilul meu este atât de hotărât să facă ce vrea el – iar când nu reuşeşte, explodează!"

„Când îmi disciplinez fiul, se uită pur şi simplu la mine şi mă întreabă: ‚Ei şi?'"

Vi se par familiare aceste afirmaţii? Lucrul interesant pe care l-am descoperit din datele sondajului (şi din peste douăzeci de ani de muncă în domeniul educaţiei familiale) este că aceşti copii temperamentali nu au doar caracteristici şi comportamente comune, ci şi nevoi comune. Şi ceea ce încearcă să le comunice părinţilor lor – poate nu prin cuvinte, ci prin gesturi – este: „Mamă, tată, am nevoie de ceva anume de la voi care să mă ajute să cresc şi să mă maturizez ca persoană".

Desigur, toţi copii, chiar şi cei mai docili, au nevoi similare; însă copiii temperamentali cer de multe ori de la părinţi mai multă răbdare, înţelegere, autoritate şi creativitate în interpretarea şi întâmpinarea acelor nevoi. Copiii temperamentali îşi comunică rareori nevoile într-un mod calm şi direct. De fapt, ei strigă folosind cuvinte pline de mânie sau uzează de acţiuni în forţă – şi depinde de părinţi dacă „aud" sau nu ceea ce spun ei de fapt.

Dacă te poţi identifica cu povestirile despre Patrick şi Kyle sau cu oricare dintre frustrările exprimate de părinţii la care ne-am referit mai sus, această carte ţi se adresează cu siguranţă. Totuşi noi nu am scris această carte cu scopul de a vă oferi un „plan de educaţie perfect" sau „cinci paşi simpli" pentru părintele unui copil temperamental. De fapt, în capitolele care urmează îţi vom prezenta opt dintre cele mai des întâlnite strigăte pe care le poţi auzi din partea copilului tău în creştere:

Strigătul 1: „Uite-te la mine!"
Strigătul 2: „Am făcut bine?"
Strigătul 3: „Nu mă asculţi!"
Strigătul 4: „Vreau să fac aşa cum doresc eu!"
Strigătul 5: „Nu mă poţi obliga!"
Strigătul 6: „Te urăsc!"
Strigătul 7: „Nu vreau!"
Strigătul 8: „Sunt deja mare!"

Nu mă îndoiesc că le-ai auzit pe multe dintre acestea, poate chiar pe toate, în casa ta. Ştiai însă că fiecare strigăt are un sens mai adânc, pe care copilul tău nu prea ştie cum să îl exprime? Scopul nostru este să te ajutăm să înţelegi ce vrea să spună, *de fapt,* copilul tău atunci când strigă (sau acţionează) în unul din aceste moduri – şi apoi să te ajutăm să-ţi dezvolţi strategii care reuşesc să împlinească acele nevoi. Vrem să te echipăm pentru rolul tău de părinte, astfel încât să-ţi poţi îndruma cu încredere copilul temperamental în direcţia corectă, spre maturizare. În ultimă instanţă, vrem să te ajutăm să dezvolţi şi să menţii o relaţie sănătoasă cu fiul sau fiica ta, o relaţie care va dura o viaţă întreagă.

De ce eu?

Te-ai putea întreba cum şi de ce a ajuns copilul tău să fie aşa o provocare. În sondajul nostru, unii părinţi ne-au spus că au ştiut din prima zi că bebeluşii lor erau temperamentali. Alţii ne-au spus că într-o zi, dintr-o dată, şi-au dat seama că, de fapt, copiii sunt în control, şi nu ei – neştiind cum s-a întâmplat acest lucru. Nu prea contează dacă copilul tău s-a născut temperamental sau a ajuns astfel pe parcurs. Provocarea căreia trebuie să-i faci faţă acum este să canalizezi acest surplus de energie, de vitalitate şi de determinare într-un mod pozitiv.

Cine ştie? Ai putea fi părintele unui viitor om de ştiinţă care va descoperi un leac pentru cancer! Nu râde – mulţi dintre liderii cei mai importanţi ai lumii au fost copii temperamentali, cu voinţă puternică. Ştiai că Winston Churchill era greu de ţinut în frâu? Sau că Albert Einstein a rămas corigent la matematică? Vă puteţi închipui ce frustraţi au fost părinţii lor?

„Dar de ce eu?" ai putea să te întrebi. Cel mai bun răspuns este acesta: Dumnezeu te-a ales pentru că a ştiut că eşti părintele de care are nevoie copilul tău. Şi nu a făcut o greşeală. *Tu ai toate calităţile necesare.* Şi dacă îţi lipseşte răbdarea sau înţelepciunea, sau autocontrolul, Dumnezeu ţi le va da, astfel încât să-ţi duci slujba la îndeplinire.

Dacă îţi este teamă, îţi sugerăm să te întâlneşti cu alţi părinţi

care au copii temperamentali şi să parcurgeţi împreună această carte. Una din cele mai bune tehnici de supravieţuire pe care le-am descoperit când ne creşteam băieţii a fost să ne formăm propriul grup de sprijin. După cum am descoperit, uneori cea mai bună sursă de încurajare şi informare vine de la alţi părinţi care sunt în aceeaşi barcă. Am ajuns să credem atât de mult în acest lucru, încât am dezvoltat un program numit PIP, pentru a facilita realizarea scopului comunicat de acronimul: „Părinţi Încurajând Părinţi."

Fie că parcurgi singur această carte, fie împreună cu partenerul tău sau cu un grup de prieteni, ţine minte: Progresul este mai important decât perfecţiunea. Din păcate, mulţi părinţi pierd din vedere această distincţie. În lucrarea noastră şi prin grupurile PIP, am întâlnit mame şi taţi care erau convinşi că nu au toate calităţile necesare pentru a fi părinţi buni pentru copiii lor temperamentali sau dificili. Se comparau mereu cu nişte Superpărinţi – ştiţi voi, acei părinţi ai căror copii sunt plăcuţi şi cooperanţi, care îşi aduc tot timpul aminte să spună „te rog" şi „mulţumesc". Părinţi care-şi încep fiecare zi cu un zâmbet pe faţă, pentru că copiii lor nu-i irită şi nu-i fac niciodată să plângă de nervi. Părinţi care ştiu când şi cum să disciplineze – şi întotdeauna obţin rezultatul scontat. (De fapt, nu am întâlnit niciodată vreun Superpărinte, dar am înţeles că ar exista pe undeva.)

Speram ca *tu* să fii un astfel de părinte. Însă, cel mai probabil, eşti ca şi noi, adică nu eşti în mod natural răbdător, iubitor şi vesel. Eşti de multe ori obosit. Ocazional, eşti pe punctul de a-ţi smulge părul din cap. Noi nu am fost Superpărinţi – întrebaţi-i pe copiii noştri care sunt mari acum, s-au căsătorit şi au devenit la rândul lor părinţi.

Creşterea celor trei băieţi pe care i-am avut a fost cu siguranţă cea mai provocatoare şi mai dificilă slujbă din vieţile noastre. Am învăţat din experienţă că a avea copii temperamentali face ca acest proces de creştere să devină un lucru mult mai intens şi de multe ori chiar copleşitor. Am făcut şi noi o mulţime de greşeli. Am avut şi unele succese minunate. De-a lungul întregului proces, am lucrat cu seriozitate la menţinerea unor relaţii sănătoase cu fiii noştri.

Până la urmă am supravieţuit. Aceasta înseamnă că şi tu o poţi face! Suntem o dovadă vie a faptului că este întru totul posibil să fii părintele unui copil temperamental şi totuşi să-ţi păstrezi sănătatea mintală. (În ultimul capitol îţi vom da unele sfaturi specifice în această direcţie.) Pe parcursul cărţii îţi vom împărtăşi din experienţa noastră şi din experienţa altor părinţi care au crescut copii temperamentali, cu voinţă puternică. Ne vom folosi şi de cercetările din domeniul educaţiei părinţilor pentru a trage diferite concluzii, precum şi de ghidul suprem al părinţilor, Biblia.

Desigur, această carte nu este un substitut pentru asistenţa profesională, terapeutică sau medicală care ar putea să fie necesară în anumite cazuri. Însă rugăciunea noastră este ca aceste pagini să devină o sursă semnificativă de ajutor şi încurajare pentru tine.

Câteva sfaturi pentru drum

Ştiai că tu eşti, ca părinte, imaginea în oglindă a sentimentelor copilului tău? Când eşti mânios, şi copilul tău va fi probabil mânios. Când eşti tensionat, te poţi aştepta ca şi copilul tău să fie tensionat. Când inima ţi-e veselă, copilul tău s-ar putea să privească viaţa cu mai mult optimism. Însă cum e posibil să fii un părinte pozitiv şi încrezător atunci când copilul tău face tot ce poate pentru a-ţi îngreuia situaţia?

Nu încape nicio îndoială că slujba de părinte este foarte solicitant – cu atât mai mult dacă ai un copil temperamental. Orele sunt lungi, salariul e mizerabil, iar recunoştinţa unde e? Nu aştepta cu sufletul la gură! Adevărul este că te afli într-una din cele mai dificile călătorii pe care le vei întreprinde în viaţa ta. Însă este şi una din cele mai importante şi, în ultimă instanţă, una din cele mai împlinitoare. Aşa că, pe măsură ce pornim la drum, vrem să-ţi dăm câteva sfaturi de care să ţii seama – lucruri pe care le-am învăţat în lucrarea noastră cu părinţii şi din propria experienţă.

Primele trei sunt doar pentru tine:

- *Nu îţi baza sentimentul valorii tale pe performanţa copilului tău.* Dacă faci acest lucru, te vei simţi minunat atunci când copilul tău se descurcă bine şi groaznic atunci când el face o alegere greşită.
- *Păstrează-ţi simţul umorului.* Nu te lua prea în serios! Râsul eliberează tensiunea şi promovează sănătatea. Vei avea multe istorioare bune pe care să i le spui copilului tău când va creşte mare.
- *Ai grijă de tine.* Eşti om. Asta înseamnă că ai nevoie de somn suficient şi de o dietă sănătoasă. O mamă ne-a scris în acest sens: „E dificil să rămâi calmă atunci când eşti obosită. Am senzaţia că ţip prea mult." Copilul tău îţi poate absorbi toată energia şi te poate face să simţi că toată identitatea ta se bazează pe îngrijirea lui. Fă-ţi timp pentru câteva exerciţii, viaţă socială şi ca să fii tu însăţi.

Următoarele patru sfaturi sunt pentru relaţia ta cu copilul:

- *Fă tot ce poţi pentru a promova respectul reciproc.* Dacă vrei să te respecte propriul copil, trebuie ca şi tu să îl respecţi.
- *Încearcă să ajungi să-ţi cunoşti copilul planificând momente petrecute în doi cu el.* Caută să petreci câteva minute în fiecare zi în care să te poţi concentra doar asupra copilului tău. Învaţă mai multe despre lucrurile care-l fac pe copilul tău să fie unic. Caută să descoperi ce aduce cu adevărat bucurie în viaţa copilului tău.
- *Limitează-ţi „nu"-urile absolute.* De exemplu, în loc să spui, „Nu ţipa", spune, „Foloseşte-ţi vocea interioară".
- *Răspunde la strigătele verbale şi non-verbale ale copilului tău, urmând principiile pe care le vom prezenta în capitolele următoare.* Pentru a te ajuta, am împărţit fiecare capitol în trei secţiuni principale: „Înţelege provocarea", „Ocupă-te de prezent" şi „Paşi spre un viitor mai bun". A treia secţiune include idei şi activităţi practice pe care le poţi folosi în casa ta începând chiar de astăzi.

Vei reuşi!

S-ar putea să te întrebi cum a reuşit mama lui Patrick să finalizeze episodul cu geamul spart. Iată ce ne-a spus Lisa: „E uimitor, dar Patrick a cooperat chiar la strângerea cioburilor de sticlă. A mers cu mine la magazinul de sticlă şi vopsele. Când a văzut cât ne va costa geamul, a fost de acord să plătească geamul din economiile şi din alocaţia lui. Cam aşa este Patrick – un carusel continuu al emoţiilor, fără să ştim niciodată ce ne aşteaptă la următoarea cotitură."

Au trecut mai mulţi ani, şi Patrick – Caruselul – îşi mai surprinde încă părinţii. Însă Lisa şi soţul ei spun că îşi înţeleg fiul temperamental mult mai bine acum. Au descoperit strategii eficiente pentru a-i împlini nevoile. Şi sunt încrezători că împreună vor reuşi.

Şi tu vei reuşi! Cu ajutorul lui Dumnezeu tu poţi şi vei *reuşi* să devii acel părinte încrezător în forţele proprii de care copilul tău temperamental are nevoie cu disperare. Întoarce pagina şi haide să vedem cum poţi realiza acest obiectiv.

„Uite-te la mine!"

Care înseamnă de fapt:
„Te rog să mă înţelegi."

Mamă, nu mi-aş dori niciodată să am numai note de 10!
Eu (Claudia) m-am uitat buimăcită la fiul nostru. *Cum e posibil ca cineva să nu vrea să aibă cele mai bune note posibile?* m-am gândit eu. *Cine e puştiul ăsta? Mi-au schimbat copilul la maternitate?*

Pur şi simplu, nu puteam să înţeleg. Am crescut într-o casă în care excelenţa academică era cheia succesului, ca să nu mai vorbesc despre faptul că şi a unei păreri bune despre sine. Îmi amintesc că eram foarte supărată când luam un 9. Şi iată-mă acum, eram mama unui puşti care nu vrea să ia numai note de 10.

Acelaşi puşti, o altă zi – dovezi în plus că un extraterestru care pretindea că ne este fiu locuia în casa noastră. După mai multe rugăminţi, mi-a făcut pe plac şi a fost de acord să meargă cu mine la cumpărături pentru a-i lua o cămaşă nouă. Bineînţeles, aveam gusturi diferite. I-am ales o cămaşă în dungi, mai conservatoare. El a ales un imprimeu scoţian.

OK, asta nu e o problemă majoră, m-am gândit eu. *Pot să fac un compromis aici.*

Am tras aer în piept.

– De fapt, modelul ăsta scoţian îţi vine foarte bine, am spus eu. Haide să-l cumpărăm.

Răspunsul lui a fost:

– Mamă, de ce te joci cu mintea mea?

Am cumpărat cămaşa – cea pe care a vrut-o el – dar ghici cine n-a purtat-o niciodată? Pur şi simplu, nu reuşeam să-l înţeleg! Şi de fiecare dată când mă gândeam că încep să fac progrese, mă dădea din nou peste cap.

Povestea mea nu e singulară.

– Ce s-a întâmplat cu fetiţa mea acum când a împlinit şase ani? a întrebat o mamă într-unul dintre grupurile noastre PIP. Când avea cinci ani ne descurcam; dar acum, când a împlinit şase ani, s-a transformat într-un vulcan gata să erupă de fiecare dată când îi ies în cale.

– Ştiu ce vrei să spui, a spus un alt părinte. Tocmai când mă gândesc şi eu că îl înţeleg pe fiul meu, se schimbă complet! Anul trecut îi plăcea foarte mult la şcoală. Anul ăsta plânge în fiecare dimineaţă şi acuză dureri de stomac. Nu prea ştiu ce să fac.

Înţelege provocarea

Te poţi identifica cu aceşti părinţi? Problema este că atunci când reuşim şi noi să-i înţelegem pe copiii noştri temperamentali, ei se schimbă! De fapt, mulţi părinţi ne spun că odraslele lor cu voinţă puternică sau dificile sunt de cele mai multe ori imprevizibile. Ei mai spun şi că o mare parte a stresului datorat rolului de părinţi este că nu reuşesc niciodată să ştie unde, când şi cum îi vor provoca copiii (pe ei sau pe alţii). Un singur lucru este sigur în ceea ce-i priveşte pe unii părinţi: copiii lor se vor schimba şi îi vor provoca!

Însă copiii temperamentali nu îşi propun să ne supere dinadins. Motivul pentru care cuvintele şi acţiunile lor sunt de multe ori şocante sau contradictorii este că ei încearcă să ne atragă atenţia. „Uite-te la mine!" strigă ei (deşi rareori într-un mod atât de direct). Ceea ce vor aceşti copii de fapt – ceea ce îşi doresc cu adevărat – este înţelegerea noastră.

Este doar un stadiu?

– De ce este copilul meu de opt ani atât de sensibil la critici?

– De ce este copilul meu de unsprezece ani atât de capricios?

Pentru a răspunde la astfel de întrebări este esenţial să înţelegem procesul de dezvoltare a copilului. Copiii sunt programaţi genetic pentru a câştiga în independenţă. Pe parcurs, ei trec prin mai multe stadii de dezvoltare. Cu cât ştim mai multe despre aceste vârste şi stadii obişnuite, cu atât vom putea să-i susţinem şi să-i încurajăm pe copiii noştri în procesul de creştere fizică, mintală, emoţională, socială şi spirituală. Acest lucru este în mod special adevărat în cazul copiilor cu o voinţă puternică.

Uite-te la caracteristicile specifice nivelurilor de vârstă pe care le-am afişat în Anexa 1, la sfârşitul cărţii. Vei descoperi atitudinile, înclinaţiile şi dispoziţiile specifice copiilor de diferite vârste, împreună cu nivelul de maturitate la care ne putem aştepta de la ei în fiecare stadiu. (Pentru un studiu amănunţit, o resursă excelentă pe care o recomandăm este cartea *Child Behavior: The Classic Childcare Manual from the Gesell Institute of Human Development*, de Frances L. Ilg, M.D., Louise Bates Ames, Ph.D. şi Sidney M. Baker, M.D.)

Dezvoltarea fizică la copii tinde să urmeze o ordine previzibilă, deşi orarul poate varia de la copil la copil. De exemplu, un copil de opt luni ar putea să înceapă să se târască imediat după ce a învăţat să stea în fund. Un altul ar putea să stea în fund, să descopere plăcerea interacţiunii cu lumea din jurul lui dintr-o nouă perspectivă şi să nu se târască pentru următoarele săptămâni. Ambii copii sunt complet normali.

Ceasul dezvoltării emoţionale poate, de asemenea, să varieze. Creşterea emoţională tinde să apară în cicluri, cu perioade de echilibru urmate de perioade cu mai puţin echilibru. Momente de comportament plăcut şi agreabil sunt urmate de momente de nesiguranţă şi dezordine. Aceste perioade sunt evidente şi în cazul unui copil temperamental, şi în cazul unuia docil; însă, în ceea ce-l priveşte pe copilul temperamental sau dificil, ciclurile tind să oscileze de la o extremă la alta, fără a trece prin stadii intermediare.

Mulţi psihologi spun că aceste cicluri emoţionale normale

sunt punctate de două perioade cheie de independenţă. Prima survine între stadiul de bebeluş şi cel de copil (aşa-zişii „doi ani teribili") şi a doua survine între stadiul de copil şi adult (când se instalează adolescenţa). Totuşi, dacă eşti părintele unui copil temperamental, te poţi, probabil, identifica cu noi atunci când spunem că fiul nostru cu voinţă puternică şi-a exprimat independenţa nu doar la vârsta de doi şi doisprezece ani, ci în aproape toate stadiile şi la toate vârstele!

Nu te impacienta din cauza stadiului în care se află copilul tău chiar acum. Pe când vei ajunge în culmea agitaţiei, copilul tău se va schimba oricum!

Pe măsură ce copiii noştri se dezvoltă, ciclurile vieţilor lor vor include perioade de răzvrătire, stres şi chiar comportament obraznic. Vestea bună este că dacă ştim că aceste momente vor veni, le putem accepta mai uşor şi o putem scoate la capăt cu ele atunci când se manifestă. Fiind conştienţi de stadiile de dezvoltare, noi putem recunoaşte faptul că anumite comportamente nedorite cu care ne confruntăm nu reprezintă o dovadă de neascultare reală sau semne de incompetenţă părintească. Ci ele sunt comportamente necesare pentru creştere – un pas important pentru copiii noştri în atingerea independenţei fizice, mintale, emoţionale, sociale şi spirituale.

Nu te impacienta din cauza stadiului în care se află copilul tău chiar acum. Pe când vei ajunge în culmea agitaţiei, copilul tău se va schimba oricum! Vestea bună este că fiecare stadiu arată un progres; fiecare stadiu duce la maturitate. Şi fiecare stadiu este *temporar*. Cu cât ştii mai multe despre dezvoltarea copilului tău, cu atât mai bine îţi vei putea înţelege copilul atunci când acesta are probleme. Vei şti dacă ceea ce vezi este normal sau nu – dacă şi când va trece acest stadiu.

Înţelegerea personalităţii unice a copilului tău

Dacă ne uităm cu atenţie, nu toţi copiii sunt vizibil temperamentali. Un copil cu o personalitate domolită, liniştită, poate totuşi să aibă o voinţă de fier şi să dea dovadă de o

încăpăţânare surprinzătoare. Din acest motiv, în afară de înţelegerea stadiilor normale de dezvoltare a copiilor, este important ca noi să înţelegem personalitatea unică a fiecărui copil.

O mamă pe care o cunoaştem ne-a spus că fiecare membru al familiei ei are un tip diferit de personalitate. Drept urmare, în casa ei, „conflictele de personalitate sunt greu de soluţionat", spune ea. „Eu sunt o persoană de acţiune, soţul meu e un gânditor, fiul meu e un negociator, iar fiica mea este un fluturaş."

Un fluturaş? Pentru a înţelege ce vrea să spună, trebuie să faci cunoştinţă cu câţiva dintre copiii temperamentali pe care îi cunoaştem. Vezi dacă măcar unul dintre ei nu locuieşte cumva în casa ta.

Suzie şi Steven – Strălucitorii

Suzie şi Steven par să arunce lumină asupra oricui şi a orice din jurul lor. Deschişi şi distractivi, le place la nebunie să plănuiască petreceri – şi să le regizeze. Suzie şi Steven sunt greu de inhibat şi impulsivi (o combinaţie cam înspăimântătoare pentru părinţii lor). Ca şi fluturaşii, ei zboară de la un lucru la altul. Intenţiile lor bune sunt sincere, dar nu duc lucrurile până la capăt. Prin urmare, ei lasă în urma lor jucării, haine şi proiecte neterminate atunci când se îndreaptă cu viteza unui camion de zece tone spre un proiect nou.

La şcoală, Suzie şi Steven încearcă din răsputeri să separe studiile de viaţa lor socială. Din descrierea profesorilor aflăm că ei sunt jucăuşi, instabili, că le place să preia controlul şi că ar trebui să se concentreze mai mult asupra temelor.

Taylor şi Tracy – Conducătorii

Dintre toţi copii pe care îi cunoaştem, Taylor şi Tracy sunt în mod clar cei mai temperamentali. Ei sunt organizatori şi lideri înnăscuţi, iar oamenii le observă imediat prezenţa. Amândoi sunt foarte hotărâţi şi au încredere în forţele proprii cât pentru toată familia. Le place să le dea ordine altor oameni, pot fi şi fermecători, şi enervanţi.

Cu o voinţă puternică şi foarte harnici, Taylor şi Tracy pot fi, de asemenea, dominanţi şi pot uneori să-i calce pe alţi oameni în

picioare (în special pe părinţii lor). Consideră că dulapul fratelui sau sorei lor le aparţine şi nu ezită să împrumute orice au nevoie. Răbdarea şi empatia nu sunt deloc atributele lor cele mai puternice. Profesorii se bucură de rapiditatea cu care gândesc, dar spun că ar putea să se lipsească în clasă de sarcasmul lor.

Lucas şi Lindsey – Relaxaţii

Lucas şi Lindsey ar fi ultimii la care v-aţi putea gândi ca la nişte copii temperamentali. Însă ei sunt – numai că îşi manifestă voinţa puternică în moduri mai plăcute decât Taylor şi Tracy, de exemplu. Simţul umorului îi ajută să menţină o atmosferă destinsă. Lucas şi Lindsey sunt de treabă, calmi şi rareori se enervează – asta până când le stai în cale sau le spui: „Nu, în niciun caz!" De multe ori, ei par a trăi într-o lume a lor (şi, fiul nostru – care face parte din categoria lor – a spus despre această lume: „Îmi place aici!").

Viaţa pentru Lucas şi Lindsey este o experienţă plăcută, dar monotonă. Lentoarea şi lipsa lor de motivaţie sunt cele mai mari defecte pe care le au. Însă atunci când sunt motivaţi de un scop personal, se pun pe treabă şi realizează multe. Tind să fie elevi slabi la şcoală şi îşi pot înnebuni profesorii (şi părinţii).

Russel şi Rachel – Caruselele

Russel şi Rachel sunt şi ei încăpăţânaţi; numai că sunt mai introvertiţi. Sunt creativi şi uneori îi uimesc pe oameni cu isteţimea lor – de genul: „Mamă, încerci cumva să mă manipulezi?" Vai de părinţii lor atunci când aceştia doi devin negativişti şi introspecţi!

În timp ce strălucitorii Steve şi Suzie îşi exprimă în mod deschis sentimentele, Russel şi Rachel au sentimente profunde, dar nu le exteriorizează întotdeauna. Tind să trăiască într-un carusel emoţional – când pe vârf, când în vale, când sus, când jos. Se pot convinge uşor pe ei înşişi că nu sunt iubiţi şi că fratele sau sora lor este copilul preferat al familiei.

Russel şi Rachel sunt copii ultra-responsabili. Profesorii lor se grăbesc să recunoască faptul că sunt elevi buni, dar spun că nu ar trebui să ia viaţa atât de în serios.

Tabelul tipurilor de personalitate[1]			
Strălucitor	**Conducător**	**Carusel**	**Relaxat**
Puncte forte	***Puncte forte***	***Puncte forte***	***Puncte forte***
Prietenos	Motivat	Gânditor profund	Calm
Responsabil	Determinat	Sensibil	Reţinut
Cald	Voinţă puternică	Analitic	Paşnic
Vorbăreţ	Ferm	Creativ	De încredere
Generos	Neînfricat	Idealist	Practic
Impulsiv	Îndrăzneţ	Perfecţionist	Adaptabil
Fermecător	Energic	Altruist	Eficient
Compătimitor	Practic	Autentic	Plăcut
Tandru	Isteţ	Ordonat	Echilibrat
Impresionabil	Decis	Credincios	Imparţial
Distractiv	Insistent	Autodisciplinat	Diplomat
	Credincios	Meticulos	Isteţ
Slăbiciuni	***Slăbiciuni***	***Slăbiciuni***	***Slăbiciuni***
Indisciplinat	Dominant	Irascibil, egoist	Lent
Voinţă slabă	Încăpăţânat	Trist	Leneş
Indulgent cu sine	Răzvrătit	Negativist	Stagnează uşor
Nu e de încredere	Nervos	Pesimist	Indiferent
Schimbător	Neatent	Trufaş	Pasiv
Impredictibil	Violent	Uşor de jignit	Apatic
Neliniştit	Sarcastic	Suspicios	Detaşat
Neproductiv	Trufaş	Răzbunător	Urăşte piedicile
Dezorganizat	Şmecher	Neiertător	Le ştie pe toate
Superficial	Răzbunător	Nepractic	Mândru
Capricios	Greu de mulţumit	Rareori satisfăcut	Arogant
Împrăştiat	Insensibil		Dispreţuitor

Care e combinaţia ta?

Recunoşti fără îndoială câteva din caracteristicile descrise mai sus la copilul tău temperamental. În cadrul programului nostru PIP folosim Tabelul tipurilor de personalitate de mai jos pentru a-i ajuta pe părinţi să-şi înţeleagă mai bine copiii. Desigur, un tabel atât de simplu nu permite o analiză profundă, însă ne ajută să identificăm tendinţele specifice ale unui copil.

Poţi identifica tipul de personalitate al copilului tău pe baza acestui tabel? De fapt, majoritatea copiilor sunt nişte combinaţii între aceste tipuri, din care unul este dominant – de exemplu, 60% conducător şi 40% carusel sau 70% strălucitor şi 30% relaxat. Desigur, fiecare personalitate are caracteristicile ei atractive şi respingătoare. Cele pozitive sunt însoţite de cele negative – şi invers. Atunci când cunoaştem caracteristicile de bază ale personalităţii copiilor noştri, putem fi mai realişti în aşteptările pe care le avem de la ei, concentrându-ne asupra dezvoltării punctelor tari şi încurajându-i să-şi depăşească slăbiciunile.

Înţelegerea modului în care se orientează în viaţă copilul tău

Un alt mod în care putem să-i înţelegem mai bine pe copiii noştri este să identificăm unde se află în diagrama de mai jos, care se referă la orientarea lor în viaţă – adică la modul în care se raportează la viaţă în general şi la alţi oameni în special.

Reacţie vs. Adaptare

Reacţie **Adaptare**



Cu toţii ne încadrăm undeva pe această diagramă în ce priveşte orientarea noastră generală în viaţă. Avem tendinţa să reacţionăm sau să ne adaptăm la situaţiile şi circumstanţele în care ne găsim. Unde ţi-ai plasa copilul pe această scară? Tinde să reacţioneze sau să se adapteze?

Aminteşte-ţi de momentul în care copilul tău temperamental

era bebeluş. Cum reacţiona la zgomot? Ca nou-născut, începea să se agite atunci când aspirai sau îl adormea acel zgomot? Conta dacă luminile erau sau nu aprinse? Pe când a început să umble, tresărea atunci când vecinul începea să tundă iarba? Este copilul tău capabil să se izoleze de lumea din jur atunci când se uită fix la televizor, chiar dacă telefonul sună, robotul de bucătărie face zgomot şi câinele latră?

Cum reacţionează copilul tău la schimbările din program? Din nou, încearcă să-ţi aminteşti. Când plecai într-o vacanţă şi trebuia să mergeţi cu maşina mai multe ore, dormea copilul tău în mod normal sau fiecare oprire de pe parcurs îi deranja programul de somn? La şapte sau opt ani se bucura copilul tău în linişte, jucându-se singur sau citind poveşti sau se foia tot timpul pe banchetă, întrebându-te mereu: „Am ajuns odată?"

Copiii care reacţionează ne fac să înţelegem cu claritate că nu sunt mulţumiţi de mediul în care se găsesc. Am putea să-i descriem ca fiind ocupaţi, activi, transparenţi, încordaţi, cu voinţă puternică, agresivi, dificili, temperamentali, activi şi lideri înnăscuţi. Pe de altă parte, copiii care se adaptează, se pot deconecta de lumea din jurul lor; tind să fie lenţi, relaxaţi, flexibili, calmi şi pasivi. Copiii care se adaptează ar putea părea leneşi, înceţi şi docili, însă sunt, de asemenea, foarte afectuoşi, le place să fie îmbrăţişaţi şi au un simţ al umorului dezvoltat.

Majoritatea copiilor se plasează undeva între cele două extreme – nu reacţionează şi nu se adaptează tot timpul. Un copil ar putea să se adapteze foarte bine la mutarea într-o casă nouă, dar să se chinuie pentru a se adapta în alte domenii. Un alt copil care este de obicei adaptabil, ar putea să reacţioneze cu intensitate atunci când este supus stresului la şcoală. După cum ne-am aştepta, copiii temperamentali şi dificili tind mai degrabă să reacţioneze decât să se adapteze când e vorba despre orientarea lor în viaţă.

Sociabil vs. Retras

Sociabil **Retras**

Cu toţii apărem undeva şi pe această diagramă, care are de-a face cu modul în care ne raportăm la ceilalţi. Unde se află copilul tău pe această scară? Este el o persoană sociabilă sau preferă partea privată a vieţii?

Ca bebeluş, făcea copilul tău nazuri în creşa bisericii, resimţind agitaţia şi activitatea sau se bucura să treacă din braţele unui admirator în ale altuia? Când a învăţat să meargă, îi plăcea să se plimbe în parc cu tine pentru a se da singur în leagăne sau prefera agitaţia şi îmbulzeala dintr-un supermagazin plin de oameni? Atrage copilul tău atenţia la toate reuniunile de familie sau stă lipit de tine, simţindu-se inconfortabil în prezenţa persoanelor străine? Îi place zgomotul şi activitatea sau vrea ca totul să fie liniştit?

Dacă copiii noştri sunt persoane sociabile, atunci sunt probabil deschişi, distractivi şi întotdeauna activi. Le place să aibă rezultate bune, însă de multe ori sunt prea implicaţi, dezorganizaţi şi uituci. La polul opus, copiilor care preferă spaţiul privat le place să fie singuri; nu le plac activităţile de grup şi de obicei au vieţi interioare foarte bogate. Tind să fie creativi, artistici, introvertiţi, introspecţi, melancolici, mulţumiţi, muzicali şi buni ascultători. Sunt sensibili şi ţin la spaţiul personal. Câteodată trec prin fluctuaţii emoţionale.

Pe această scară, copiii temperamentali nu tind să se plaseze spre o extremă sau alta. Copiii dificili, cu voinţă puternică, pot fi orientaţi spre oameni; pot însă să fie şi retraşi prin natura lor. După cum am văzut în cursul discuţiei noastre despre tipurile de personalitate, nu toţi copiii temperamentali sunt extrovertiţi.

E posibil să am un copil hiperactiv?

Uneori, părinţii se întreabă: *Este posibil ca acest comportament dificil al copilului meu să se datoreze unei probleme din afara sferei personalităţii şi orientării în viaţă? Este posibil să sufere din cauze medicale?* În 1987, termenul de „Hiperactivitate" (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ADHD) a fost introdus în psihologie şi în pedagogie. A devenit în curând o etichetă care acoperă o întreagă gamă de comportamente caracterizate de labilitate a

atenţiei şi lipsă de concentrare, surplus de energie şi impulsivitate.

Dacă eşti de multe ori tulburat şi frustrat din cauza comportamentului copilului tău şi a incapacităţii tale de a-ţi controla şi a-ţi înţelege copilul, s-ar putea ca acesta să dea semne de hiperactivitate. Pune-ţi următoarele întrebări:[2]

- Îşi mişcă copilul tău tot timpul mâinile şi picioarele?
- Se foieşte când stă pe scaun?
- Ai dificultăţi în menţinerea concentrării copilului tău?
- Este el uşor de distras de stimulii externi?
- Are dificultăţi în a-şi aştepta rândul la un joc sau la activităţi în grup?
- Se grăbeşte să răspundă la întrebări în clasă înainte ca profesorul să termine întrebarea?
- Are dificultăţi în a urma instrucţiunile primite de la alţi oameni?
- Are dificultăţi în a-şi menţine atenţia, trecând de multe ori de la o activitate la alta?
- Îi este greu să se joace pur şi simplu în linişte?
- Vorbeşte prea mult sau îi întrerupe tot timpul pe alţii?
- Ţi se pare că nu aude ceea ce i se spune?
- Pierde lucruri necesare pentru o însărcinare sau o activitate?
- Se implică în activităţi fizice sau periculoase fără a se gândi la consecinţe?

Dacă ai răspuns „da“ la majoritatea acestor întrebări, te încurajăm să cauţi sfat şi ajutor la un consilier profesionist. Sindromul ADHD este greu de diagnosticat (şi e chiar şi mai dificil pentru părinţi să îi facă faţă). Mai mulţi băieţi decât fete sunt diagnosticaţi cu ADHD. Însă nu toate problemele de comportament i se datorează acestui sindrom; un pediatru bun, un educator sau un psiholog pentru copii te poate ajuta să stabileşti acest lucru şi să iei măsurile care se impun.

Înţelege-te pe tine

Mai există o cheie pentru cunoaşterea în profunzime şi înţelegerea copiilor noştri, şi anume să ne cunoaştem pe *noi înşine*. Trebui să înţelegem faptul că personalităţile şi stilurile în care abordăm rolul de părinţi ne afectează modul în care ne raportăm la copiii noştri. Gândeşte-te la acest aspect: Dacă ai mai mulţi copii, ai tendinţa să te enervezi mai mult şi să fii mai sever cu unul în comparaţie cu ceilalţi? Unii părinţi descoperă că reacţionează mai degrabă faţă de copilul care este cel mai *diferit* de ei, în timp ce alţii se mânie pe cel care le *seamănă*. (Uneori nu este nimic mai rău decât să-ţi revezi propriile defecte în comportamentul copilului tău!)

Mai aruncă o privire asupra Tabelului Tipurilor de Personalitate şi încearcă să-ţi identifici propriile puncte tari şi slăbiciuni. Eşti un părinte care preiei conducerea? Dacă da, s-ar putea să ai tendinţa să-ţi controlezi excesiv copilul. Eşti puţin mai relaxat? Ai putea să greşeşti prin a fi prea pasiv sau permisiv. Evaluându-ţi propriul temperament, poţi fi mai alert în privinţa propriilor slăbiciuni, dar şi a slăbiciunilor copilului tău, şi poţi face eforturi pentru a le depăşi.

Acum caută pagina cu Anexa 2, „Ce fel de părinte eşti?" Răspunde la întrebări pentru a-ţi da seama dacă eşti genul de părinte care reacţionează sau care se adaptează, dacă preferi spaţiul public sau privat în ceea ce priveşte orientarea în viaţă şi în relaţii. Când te înţelegi pe tine însuţi *şi* îl înţelegi pe copilul tău, poţi deveni un părinte care are mai multă încredere în forţele proprii – iar un părinte ferm este tot ceea ce îi trebuie unui copil temperamental.

Ocupă-te de prezent

Câteodată se pare că orice am face, copiii noştri apasă întotdeauna pe butoanele greşite în toate momentele nepotrivite. Este atât de uşor să ne descurajăm şi să simţim că am eşuat ca părinţi! Însă a ne complace în astfel de sentimente nu ne ajută să răspundem la strigătul sfâşietor, nerostit: „Te rog,

înţelege-mă!" În schimb, putem măcar începe să-i răspundem atunci când ne admitem şi ne înţelegem propriile sentimente legate de rolul de părinte al unui copil temperamental.

Înfruntarea propriilor sentimente şi temeri

În lucrarea noastră cu părinţii de-a lungul anilor, am observat trei sentimente care le sunt comune majorităţii mamelor şi taţilor – şi în special celor care au copii temperamentali: vinovăţie, ruşine şi mânie. Să le analizăm pe fiecare în parte:

Sentimente de vinovăţie

Când un psihopedagog cunoscut a fost întrebat într-un *talk-show* matinal: „Care este cea mai frecventă greşeală a părinţilor?", el a răspus: „Se simt vinovaţi." Vinovăţia este o boală contagioasă pe care o moştenim de multe ori de la părinţii noştri. Ea se dezvoltă dintr-o presupunere falsă – că a fi un părinte „bun" înseamnă a avea copii fericiţi şi o casă armonioasă. Drept rezultat, atunci când avem un copil nefericit şi care dă naştere mereu la certuri în familie, noi presupunem în mod natural că nu suntem părinţi „buni".

Te macină un sentiment de vinovăţie părintească? Te-ai aşteptat să ai copii perfecţi – şi acum te simţi vinovat pentru că sunt mai puţin decât perfecţi? Este timpul să renunţi la vinovăţie şi să înfrunţi provocarea slujbei de părinte. Gândeşte-te la următorul aspect: Dumnezeu este un părinte perfect, şi totuşi, în Biblie găsim numeroase întâmplări despre copiii Lui care se răzvrătesc şi fac tot felul de prostii. De ce ne-am aştepta noi la perfecţiune când e vorba de copiii noştri?

Sentimente de ruşine

Arată-mi un părinte care, într-un moment sau altul, nu s-a ruşinat de ceea ce a spus sau a făcut copilul lui. Nu poţi, pentru că nu există un astfel de părinte! Copiii se pricep foarte bine să-i facă de ruşine pe părinţii lor – în lucrurile mici şi în cele mari. Imaginează-ţi ruşinea profundă pe care o simt părinţii atunci când un copil este condamnat pentru furt, crimă sau viol sau

când copilul alege un stil de viaţă care se află într-o contradicţie totală cu cele mai profunde convingeri ale lor. Sperăm ca nimeni să nu aibă parte de o astfel de ruşine. De fapt, chiar copiii temperamentali sunt pricepuţi la inventarea a tot felul de mici „ruşini" zilnice – cum ar fi să se întoarcă de la mall cu o coafură ciudată sau să refuze să facă baie cu săptămânile, sau să ţipe în mijlocul unui magazin aglomerat: „Mamă, te urăsc. Eşti rea!"

Dacă eşti conştient că ai sentimente de ruşine, opreşte-te şi pune-ţi următoarele întrebări:

- Îţi compari copilul cu alţi copii care sunt mai ascultători?
- Îţi pasă prea mult de ceea ce spun alţii despre priceperea ta ca părinte?
- Te aştepţi la maturitatea unui adult de la copilul tău temperamental şi neascultător?
- Îţi bazezi sentimentul valorii tale pe comportamentul imprevizibil al fiului sau al fiicei tale?

Este timpul să te mai relaxezi şi să priveşti lucrurile dintr-o altă perspectivă. Provocarea părinţilor care au copii temperamentali este îndeajuns de dificilă şi fără să te mai dai cu capul de pereţi. În schimb, ar trebui să te feliciţi! Eşti un părinte *destul de bun* – oricum, nu citeşti tu această carte pentru a-ţi înţelege mai bine copilul şi a-i împlini nevoile? Copilul tău este norocos să aibă un părinte căruia îi pasă atât de mult de el!

Sentimente de mânie

Una din barierele cele mai mari în calea unei relaţii sănătoase între părinte şi copil este mânia – fie ea făţişă, cu multe ţipete şi urlete, fie interiorizată şi ascunsă. Totuşi înăbuşirea mâniei poate fi un lucru periculos; oamenii care nu îşi tratează sentimentele de mânie ajung de multe ori plini de amărăciune şi îşi pot chiar periclita sănătatea fizică.

Mânia este, de fapt, un sentiment secundar. Ea tinde să fie o reacţie ori faţă de teamă, ori faţă de frustrare, două sentimente care le sunt foarte familiare părinţilor care au copii dificili sau

temperamentali. De fapt (şi ştim asta pentru că am trăit-o în familia noastră), copiii cu voinţă puternică se pricep foarte bine la generarea sentimentelor de mânie. Raportarea pozitivă la aceste sentimente este cheia pentru o relaţie sănătoasă între părinte şi copil. Şi cu cât învăţăm mai multe despre prelucrarea propriei mânii, cu atât mai bine îi vom putea ajuta pe copiii noştri să facă faţă mâniei lor.

Însă copiii noştri nu sunt singurii care ne fac să ne mâniem uneori. Putem să fim mânioşi şi pe Dumnezeu, care i-a creat şi ni i-a dat. Te-ai gândit vreodată că aceşti copii dificili sunt o „pedeapsă" de la Dumnezeu? (Fii cinstit!) Dacă da, dă-ne voie să te asigurăm că Dumnezeu nu ne pedepseşte dându-ne un copil dificil care să ne chinuie mereu. Chiar dacă nu te-ai fi oferit voluntar pentru a fi părintele unui copil temperamental, poţi fi sigur că Dumnezeu l-a ales pe fiul sau pe fiica ta pentru a te ajuta să semeni mai mult cu Cristos. *Acesta este copilul potrivit pentru tine.* El este catalizatorul perfect al lui Dumnezeu prin care îţi aduce ocaziile de care ai nevoie pentru a-ţi dezvolta un caracter după voia Lui şi pentru a avea o mai mare compasiune pentru alţii.

Practicarea acceptării şi iertării

„Este greu să-I mulţumim lui Dumnezeu pentru un copil dificil", ne-a spus un părinte. „Îmi este mai uşor să fiu mânios pe Dumnezeu şi pe copilul meu. Însă ştiu că dacă îmi las mânia să se dezlănţuie, ea mă va conduce spre amărăciune. Nu vreau să apuc pe acest drum, aşa că încerc să mă concentrez asupra gândului că *Dumnezeu îmi poate da răbdarea, înţelepciunea şi autocontrolul de care am nevoie.* Pentru că, la fel ca toţi părinţii care au copii dificili, am mare nevoie de toate cele trei!

Încerc să-mi amintesc că este important, ca părinte, să fiu un model de acceptare şi iertare, chiar şi în momentele cele mai dificile. Altfel, cum va învăţa copilul meu să-i accepte şi să-i ierte pe alţii – şi pe sine însuşi?"

Aşa cum a recunoscut această mamă, construirea relaţiilor pozitive cu copiii noştri implică acceptarea lor – chiar dacă

personalităţile lor date de Dumnezeu ne enervează câteodată. Unul din lucrurile cele mai minunate pe care le-am învăţat este că Dumnezeu ne iubeşte necondiţionat. Dragostea Lui nu depinde de modul perfect în care ne îndeplinim rolul de părinţi şi de corectitudinea deciziilor noastre. Dumnezeu ne iubeşte şi ne acceptă aşa cum suntem, în mod necondiţionat. Această dragoste totală, necondiţionată, ne motivează nu doar pentru a fi tot ceea ce vrea Dumnezeu să fim, ci şi pentru a ne iubi şi a ne accepta copiii în acelaşi fel – indiferent cât de dificili sunt şi cât de puternică le este voinţa. Acceptându-i pe ei aşa cum ne acceptă Dumnezeu pe noi, îi încurajăm să crească şi să-şi atingă întregul potenţial. Apoi, în final, Dumnezeu le poate folosi energia şi hotărârea pentru a-L onora.

> *Haideţi să recunoaştem: a fi părintele unui copil cu voinţă puternică ne lasă de multe ori fără prea mult timp pentru a ne relaxa şi a ne regrupa. Reacţionăm de multe ori exagerat doar datorită epuizării.*

Să devenim modele de iertare

Părinţilor le este uşor să rămână blocaţi în tiparele reacţiilor negative faţă de copiii lor. După cum a spus o mamă: „După ce a apăsat pe toate butoanele de mai multe ori şi în toate felurile, îmi este greu să mai fiu pozitivă. Înainte să-mi dau seama, am şi reacţionat exagerat!"

Cei mai mulţi părinţi care au copii temperamentali reacţionează uneori exagerat, nu din cauza lipsei de pricepere, ci mai degrabă din cauză că provocările multiple ale zilei îi împing spre marginea prăpastiei emoţionale. Să fim cinstiţi. A fi părintele unui copil cu voinţă puternică ne lasă de multe ori fără prea mult timp pentru a ne relaxa şi a ne regrupa. Reacţionăm de multe ori exagerat doar datorită epuizării. Întrebarea este: Ce facem după ce am întrecut măsura?

Răspunsul este important, pentru că aceşti copii temperamentali au tendinţa de a reacţiona exagerat la anumite situaţii şi la anumiţi stimuli. Ei trebuie să poată să aibă un exemplu în noi atunci când caută un model comportamental în

astfel de momente. În familia noastră, am descoperit că cel mai bun lucru este să ne facem timp pentru a ne pune în ordine emoţiile şi, apoi, să mergem la fiul nostru, să-i spunem că ne pare rău şi să-i cerem iertare. Noi numim acest proces „scoaterea bârnei", pe baza principiului găsit în Matei 7:3-5: „De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui tău, şi nu te uiţi cu băgare de seamă la bârna din ochiul tău? Sau, cum poţi zice fratelui tău: ‚Lasă-mă să scot paiul din ochiul tău', şi, când colo, tu ai o bârnă într-al tău?... Făţarnicule, scoate întâi bârna din ochiul tău, şi atunci vei vedea desluşit să scoţi paiul din ochiul fratelui tău."

Să ne schimbăm reacţiile

Pentru a te ajuta să-ţi identifici reacţiile negative sau nepotrivite şi să începi să le schimbi cu unele pozitive, fă un tabel cu trei coloane. În prima coloană, aşază lucrurile greu de suportat sau iritante pe care le face copilul tău. (Nu-i arăta această pagină copilului.) În a doua coloană, notează reacţia negativă tipică pe care o ai faţă de fiecare asemenea gest. De exemplu, să spunem că el se scoală foarte greu dimineaţa. Care este reacţia ta? Obişnuieşti să ţipi, să urli, să-l cicăleşti şi să-l ameninţi? Cum ai putea să abordezi această situaţie în viitor? Asta trebuie să scrii în cea de-a treia coloană. Probabil ai putea să-i cumperi copilului tău un ceas deşteptător şi să-i explici că de-acum înainte este responsabil de trezirea la timp dimineaţa. Apoi ai putea să-i explici care sunt consecinţele dacă el sau ea continuă să doarmă prea mult – de exemplu, are interdicţie de a privi la televizor în acea zi sau se duce la culcare cu treizeci de minute mai devreme.

Sau să spunem că acest comportament dificil al copilului tău este evidenţiat de ciorovăiala cu ceilalţi fraţi. Răspunsul tău obişnuit – deşi nepotrivit – ar putea fi să ţipi la copii pentru a-i determina să nu se mai certe. Totuşi o reacţie mai bună ar fi să recunoşti faptul că este problema *lor* şi să-i laşi să şi-o rezolve singuri (atâta vreme cât nu se rănesc fizic unii pe alţii). Ai putea de asemenea, să-i încurajezi să-şi comunice verbal sentimentele.

Trebuie să te avertizăm totuşi aici. Copiii temperamentali *au*

tendinţa de a-şi copleşi şi a-şi subjuga câteodată fraţii şi surorile. În unele cazuri s-ar putea să fie potrivit să intervii, chiar dacă nu au început încă să împartă pumni în dreapta şi în stânga. Încearcă însă să nu impui o soluţie. În schimb, asistă-i în procesul rezolvării problemei. Pune întrebări care să îi ajute să găsească rezolvări posibile şi fă-i să se gândească la implicaţiile fiecăreia. S-ar putea să sesizezi capcanele soluţiei pe care au ales-o, dar rezistă impulsului de-a interveni, cu excepţia cazului în care decizia lor va crea alte probleme pentru alţii. Ajută-i să înveţe din greşelile lor. (Pentru a înţelege mai bine dinamica unică a relaţiilor dintre fraţi şi surori, recomandăm cartea *Siblings without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too,* scrisă de Adele Faber şi Elaine Mazlish.)

Fii mulţumitor pentru trăsăturile pozitive

Încearcă copilul tău din răsputeri să ia note bune la şcoală? Să-şi controleze firea? Acordă-ţi puţin timp şi fă o listă cu toate acţiunile şi atitudinile pozitive ale copilului tău. Acum fă-ţi încă puţin timp pentru a fi mulţumitor pentru fiecare.

Filipeni 4:8 spune: „Încolo, fraţii mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună, şi orice laudă, aceea să vă însufleţească." Din păcate, este uşor să uităm acest verset şi să ne gândim prea mult la deficienţele, la defectele şi la vina copiilor noştri. Însă concentrarea asupra aspectelor negative – în special în anii turbulenţi ai preadolescenţei – îi poate face pe copiii noştri să se simtă neiubiţi, neapreciaţi şi fără valoare. Dacă ceea ce aud ei în mod constant sunt afirmaţii dezaprobatoare şi descurajante, s-ar putea să îi facem să-şi dorească să plece de acasă şi să se alăture oricărui grup care îi acceptă aşa cum sunt.

Te provocăm să te concentrezi asupra trăsăturilor pozitive ale copilului tău – şi să fii dispus să-ţi ceri iertare de la el atunci când explodezi şi reacţionezi exagerat. Acest lucru te va ajuta să lămureşti lucrurile, astfel încât să-ţi accepţi copilul necondiţionat şi, pe viitor, să te concentrezi asupra aspectelor pozitive pe care le vezi în viaţa lui.

Paşi spre un viitor mai bun

Desigur, nu este uşor să-ţi înţelegi copilul temperamental. Însă există câteva activităţi concrete, practice, pe care le poţi face pentru a reuşi să-l cunoşti mai bine. Iată câteva lucruri pe care să le încerci:

— Planifică momente intime

Toţi copiii au nevoie de timp petrecut împreună cu părinţii lor. Un mod prin care te poţi asigura că petreci un timp de calitate cu copilul tău este să inaugurezi şirul unor momente de genul Doar-Tu-şi-Eu. O activitate de genul Doar-Tu-şi-Eu ar putea să fie foarte simplă, ca, de exemplu, zece minute de joacă pe covor cu copilul tău care abia începe să umble. Ar putea fi o după-amiază pusă deoparte pentru o ieşire cu adolescentul tău la un muzeu pentru copii. Fă-ţi planuri specifice pentru a petrece timp în doi cu fiecare dintre copiii tăi, cât de des poţi. (Sugestie: copiilor mai mici le place foarte mult să discute şi să facă planuri pentru activităţile de tipul Doar-Tu-şi-Eu. Copiii mai mari şi preadolescenţii au şi ei nevoie de momente de genul Doar-Tu-şi-Eu, însă părinţii inteligenţi nu le numesc astfel!)

— Foloseşte afirmaţii neterminate

O bună modalitate de a-l face pe copilul tău să se deschidă şi să-ţi vorbească este să foloseşti afirmaţii neterminate. Iată câteva cu care poţi începe:

- Cel mai amuzant lucru care mi s-a întâmplat vreodată a fost...
- Dacă aş avea un milion de dolari, aş...
- Dacă aş putea vizita orice loc din lume, aş pleca în...
- Lucrul care-mi place cel mai mult la mine însumi este...
- Lucrul care-mi place cel mai mult la tine este...
- Dacă aş putea schimba ceva la familia noastră, aş schimba...

Lasă-l pe copilul tău să sugereze câteva afirmaţii pe care să le închei tu.

— Fă „Sandvişuri pozitive"

De multe ori trebuie să ne corectăm sau să ne redirecţionăm copiii temperamentali, însă nu vrem să părem mereu negativi. Copiii dificili şi temperamentali au deja sentimente negative accentuate. Dacă trebuie să exprimi ceva negativ, încearcă să o faci într-un mod pozitiv – şi învaţă-l pe copilul tău să facă acelaşi lucru.

În timp ce ne creşteam copiii, noi făceam „sandvişuri pozitive". Încercam să împachetăm o afirmaţie negativă între două afirmaţii pozitive. Cum funcţionează acest lucru? De exemplu, ai putea spune:

– Îţi apreciez foarte mult încercarea de a-ţi face curat în cameră, însă nu e voie să arunci haine sub pat. Pe de altă parte, observ că biroul tău este foarte ordonat. Deci, ce ai putea face cu hainele alea?

Sau ai putea să-ţi înveţi copilul să spună:

– Jay m-a lăsat să mă joc cu Lego-ul lui, dar m-a făcut tocilar. Vestea bună e că nu m-a lovit.

— Scrie bileţele

Micile răvaşe adresate fiului sau fiicei tale nu transmit doar un mesaj pozitiv, ci ar putea chiar să-ţi ajute copilul să înveţe să-şi exprime mai bine sentimentele. Lasă bileţele scurte acolo unde ştii că le va găsi copilul tău. Scrie lucruri de genul: „Simţul umorului care te caracterizează este o lumină în familia noastră!" Sau: „Cooperarea ta de dimineaţă a făcut micul dejun mult mai plăcut! Ţine-o tot aşa!"

— Caută o portiţă deschisă

Fii atent la acele momente în care copilul tău pare a fi pregătit să discute cu tine. Fii gata pentru a iniţia activităţi spontane care să faciliteze conversaţia. De exemplu:

- Fă o pauză de prăjituri. Nu le pregăti doar – staţi jos şi mâncaţi-le împreună!
- Ascultaţi muzică şi uitaţi-vă la o emisiune TV aleasă de copilul tău.
- Căutaţi împreună nişte site-uri pe Internet care sunt apreciate de copii.
- Lucraţi ceva împreună. Faceţi un colaj de obiecte din bucătărie, lipind cereale, macaroane, spaghetti, fasole şi alte lucruri mărunte pe un mic panou.

— Fă o schimbare în timpul cinei

Cere-i fiecărui membru al familiei să se aşeze în locul altuia la cină – şi spune-le tuturor să se comporte exact ca persoana care stă de obicei în acel loc!

— Planifică o seară a aprecierii

Adună familia şi dă-le tuturor câte un cartonaş şi un creion. Spune-le să scrie câte un lucru pe care îl apreciază la fiecare membru al familiei. (Copiii care încă nu ştiu să scrie pot da răspunsuri orale.) Apoi împărtăşiţi pe rând ceea ce aţi scris unii despre alţii. Sau cere-i fiecăruia să scrie un răspuns la una din următoarele întrebări:

Care este cea mai mare contribuţie pe care o aduc în familie?

Ce anume îmi place cel mai mult la familia noastră?

Te vei bucura să auzi răspunsurile pozitive. Fii pregătit pentru a râde de cele mai prosteşti şi sarcastice!

Începe astăzi

Copiii noştri sunt unici, fiecare dintre ei este diferit. Ca părinţi, trebuie să depunem toate eforturile pentru a-l înţelege şi a-l aprecia pe fiecare pentru unicitatea primită de la Dumnezeu – chiar şi atunci când aceasta presupune o voinţă puternică şi un temperament care uneori este greu de ţinut sub control. În acelaşi timp, trebuie să ne amintim că noi suntem adulţii din

ecuaţie; noi suntem cei care trebuie să stabilim limitele, să luăm deciziile dificile şi să luăm iniţiativa pentru transformarea situaţiilor negative în situaţii pozitive pentru noi şi pentru copiii noştri.

Indiferent de starea actuală a relaţiei cu copilul tău temperamental, o relaţie mai bună poate să înceapă astăzi! Pe măsură ce începi să-ţi înţelegi, să-ţi iubeşti, să-ţi ierţi şi să-ţi accepţi copilul ca pe o persoană specială, adusă în viaţa ta de un Dumnezeu iubitor şi omniscient, vei începe să reacţionezi faţă de el în moduri pozitive şi mai eficiente. Iar răspunsul pe care-l vei primi va merita tot acest efort.

„Am făcut [redacted] bine?"

Care înseamnă, de fapt:
„Încurajează-mă. Caută aspectele pozitive."

Hunter, un băiat de nouă ani, era foarte încăpăţânat. Decis ca întotdeauna toate lucrurile să fie pe placul lui, de multe ori îşi obosea părinţii şi fraţii cu nemulţumirile sale frecvente şi cu cerinţele lui rigide. Insistenţa lui plină de încăpăţânare nu era totuşi în întregime negativă. Partea pozitivă a acestei caracteristici a început să fie observată de tatăl lui într-o după-amiază rece de noiembrie, când cei doi s-au hotărât să facă un traseu prin pădure.

Privind harta mare de pe panoul de la începutul traseului, Hunter şi tatăl lui au văzut că au de ales între mai multe trasee. Majoritatea erau destul de lungi, ceea ce însemna că la un moment dat ar fi trebuit să se întoarcă pe acelaşi drum pentru a ajunge de unde au plecat înainte de lăsarea întunericului. Totuşi un traseu care trecea pe lângă un lac era mai scurt şi se întorcea în punctul în care începea. Părea a fi distanţa potrivită pentru perioada de lumină pe care o mai aveau la dispoziţie. Traseul circular nu era prezent şi pe harta separată de iarnă pe care tatăl lui Hunter o obţinuse ceva mai devreme; însă de vreme ce panoul arăta acel traseu cu destul de multă claritate, cei doi au pornit la drum cu încredere.

În curând, cei doi au început să înţeleagă de ce traseul respectiv

nu se afla pe harta de iarnă. Pe măsură ce se apropiau de lac, poteca era tot mai alunecoasă şi drumul devenea tot mai dificil – chiar periculos pe anumite porţiuni. Soarele se pregătea să apună, iar tatăl lui Hunter s-a gândit să se întoarcă. Însă, de vreme ce depăşiseră deja jumătatea traseului, el s-a gândit că ar fi mai uşor să încheie cercul. Au continuat să meargă pe poteca periculoasă.

În acel moment, încăpăţânarea lui Hunter a devenit o calitate foarte folositoare. Determinarea lui s-a transformat într-o dârzenie şi o perseverenţă care cu greu puteau fi domolite. Un alt copil s-ar fi uitat probabil la cer, la gheaţă şi la distanţa pe care o mai aveau de parcurs şi ar fi renunţat, făcând finalul plimbării foarte dificil. Însă Hunter era mai inflexibil ca oricând – iar de această dată tatăl lui se bucura de această trăsătură a lui!

Când au ajuns în sfârşit acasă în acea seară, obosiţi, dar bucuroşi, Hunter şi tatăl lui le-au povestit celorlalţi aventura lor. Mama lui Hunter s-a speriat când a aflat despre pericolele la care s-au expus cei doi; însă nu a putut decât să zâmbească atunci când a văzut strălucirea de pe faţa fiului ei în timp ce soţul povestea în amănunt cât de bine a răspuns Hunter provocării.

Au trecut mai mulţi ani de la acea zi petrecută în pădure. Chiar şi acum, Hunter şi tatăl lui spun povestea plimbării lor oricui vrea să o audă – accentuând întotdeauna faptul că perseverenţa şi hotărârea lui Hunter au salvat situaţia.

Ai un fiu sau o fiică la fel de perseverentă şi de încăpăţânată ca şi Hunter? Te bucuri întotdeauna de acea încăpăţânare ca de un punct forte – sau o priveşti întotdeauna ca pe un pericol? Răspunsul este important, pentru că atitudinea ta comunică foarte multe. Copiii caută aprobarea părinţilor lor. Ei află cine sunt prin etichetele pe care i le pun mama şi tata. A-i ajuta pe copiii noştri temperamentali sau dificili să-şi dezvolte o imagine favorabilă şi persistentă despre sine şi reprezintă o provocare majoră cu care ne confruntăm ca părinţi.

Înţelege provocarea

Când i s-a cerut unui copil să scrie trei variante de încheiere a unei propoziţii care începe cu formula „Eu sunt...", el a scris:

„Eu sunt urât. Eu nu sunt foarte deştept. Eu sunt trist." Un altul a scris: „Eu sunt un bun pictor. Eu sunt amuzant. Eu sunt deştept." Ce crezi că ar putea scrie copilul *tău*?

Probabil că cea mai importantă întrebare este: Ce ai scrie *tu* despre copilul tău temperamental? Ai scrie, „Copilul meu e obositor" sau „Copilul meu e insistent?" Ai scrie, „Copilul meu este plângăcios" sau „Copilul meu este expresiv?" „Copilul meu este încăpăţânat" sau „Copilul meu este hotărât şi de neclintit"?

Chiar şi copiii care au tendinţa să fie sfidători sau explozivi, au trăsături pozitive. La fel ca alţi copii, ei vor să ştie că cineva poate vedea dincolo de norul de fum şi poate descoperi ceva bun în ei.

Dacă eşti înclinat să te gândeşti la copilul tău în termeni negativi, este timpul să îţi revizuieşti gândirea. Termenii negativi duc la etichete negative. Iar etichetele negative duc la comportamente negative. Dacă tot timpul îl consideri pe copilul tău cu voinţă puternică, „cel dificil", el va deveni cu atât mai dificil! De aceea, acest capitol privitor la accentuarea şi încurajarea trăsăturilor pozitive ale copiilor noştri este vital. Chiar şi copiii care au tendinţa să fie sfidători sau explozivi au trăsături pozitive. La fel ca alţi copii, ei vor să ştie că *cineva* poate vedea dincolo de norul de fum şi să descopere ceva bun în ei. Iar dacă a fi părintele unui copil temperamental este cu siguranţă un lucru mai provocator decât a fi părintele unui copil docil, aceasta nu trebuie să fie neapărat o experienţă negativă – mai ales dacă suntem dispuşi să facem efortul de-a ne concentra asupra aspectelor pozitive.

Desigur, pentru majoritatea dintre noi, menţinerea unei atitudini pozitive nu este un lucru uşor. Comportamentele negative ale copiilor noştri tind să le umbrească pe cele pozitive. Şi, din păcate, multe rude şi mulţi prieteni bine intenţionaţi nu fac decât să înrăutăţească situaţia.

Sandra, o femeie pe care o cunoaştem, se îngrozeşte de fiecare dată când e vizitată de mama ei. Una din fiicele ei, Tabita, are o voinţă puternică şi, din momentul în care bunica intră pe uşă şi până când pleacă, o dădăceşte pe Sandra cu

privire la modul în care este (sau nu) disciplinată Tabita. O copleşeşte cu atenţia ei şi o laudă pe sora mai mică şi mai docilă a Tabitei; însă faţă de Tabita este rece şi distantă. Tabita simte dezaprobarea bunicii şi, bineînţeles, este la rândul ei inexpresivă şi neprietenoasă cu ea. Apoi se dă de ceasul morţii pentru a-i atrage atenţia mamei, conturând şi mai mult perspectiva negativă a bunicii. Săraca Sandra se simte prinsă la mijloc.

Când nu-ţi place de copilul tău

După cum am discutat în capitolul precedent, părinţii copiilor temperamentali sunt chinuiţi de multe ori de sentimente de vinovăţie, ruşine şi mânie. Câteodată ei se simt astfel din cauză că, pur şi simplu, nu le *place* de copiii lor. Să nu mă înţelegi greşit; nu vrem să sugerăm că nu-şi *iubesc* copiii necondiţionat. Bineînţeles că-i iubesc. Mai degrabă, noi recunoaştem faptul că mulţi părinţi au momente în care copiii lor se poartă atât de urât, încât în acele clipe nu le place să stea în compania lor! Adevărul este că ar trebui să fim îngeri pentru a ne bucura de copiii noştri atunci când ei ne provoacă dinadins şi când ne epuizează emoţional prin cuvintele şi atitudinile lor. Aceste sentimente de tipul „Nu cred că te plac" sunt naturale. Este însă esenţial ce facem noi cu ele.

Transformarea aspectelor negative în aspecte pozitive

Atunci când era copil, unul dintre fiii noştri era melancolic şi negativist – genul de copil care vede întotdeauna partea goală a paharului. Din punctul lui de vedere, toţi erau împotriva lui. Odată a intrat în bucătărie şi a spus:

– Mamă, nu mă mai cicăli!

Eu (Claudia) am fost şocată. Nu-i spusesem nici un cuvânt şi i-am comunicat acest lucru.

– Ştiu, mamă – mi-a răspuns el – dar eu urăsc cicăleala ta nonverbală!

Crede-mă că nu mi-a fost uşor să redefinesc hipersensibilitatea lui ca pe o trăsătură pozitivă, însă am depus toate eforturile. De-a lungul timpului, am observat că natura lui

sensibilă devenea pozitivă, mai ales atunci când începea să cânte la chitară şi să compună cântece care exprimau sentimente sincere şi profunde – şi ele nu erau întotdeauna negative! Mai târziu, când era la facultate, s-a alăturat unei formaţii şi acest lucru a devenit pentru el o supapă prin care îşi elibera atât sentimentele pozitive, cât şi pe cele negative.

Acum, ca adult, este designer de pagini de web – o profesie în care sensibilitatea şi creativitatea sunt calităţi de mare folos. Iar noi, părinţii lui, tragem unele foloase de pe urma acestora: el a gândit, a lansat şi ne administrează în prezent pagina de Internet. Mai are el sentimente negative? Da, însă este destul de matur, încât să le poată ţine sub control. Reacţionează încă la mesaje nonverbale şi ne interpretează încă greşit uneori atitudinile? Da, însă pe de altă parte, îi considerăm acum sensibilitatea mai degrabă folositoare decât periculoasă.

Suntem convinşi că eforturile noastre de odinioară de a vedea părţile pozitive ale defectelor fiului nostru l-au ajutat să se vadă pe *sine însuşi* într-o lumină mai bună – şi, de-a lungul timpului, aspectele pozitive au început să le umbrească pe cele negative. „Profeţiile care se autoîmplinesc" funcţionează în ambele direcţii. Atunci când începem să îi privim pe copiii noştri prin perspectiva trăsăturilor lor pozitive, mai degrabă decât prin prisma celor negative, ei încep să devină ceea ce vedem noi. Atitudinile „extreme" se duc aşa cum iese aerul dintr-un balon, iar relaţiile noastre cu ei devin tot mai bune.

Reformularea termenilor extremi

Ia-ţi câteva minute, parcurge din nou ultimul capitol şi fă o listă cu toate cuvintele descriptive pe care le poţi folosi în legătură cu copilul tău temperamental. Acum gândeşte-te câţi dintre aceşti termeni au conotaţii negative. Te poţi gândi la o modalitate de-a transforma aceşti termeni negativi în termeni pozitivi şi de-a aşeza fiecare faţetă a personalităţii copilului tău într-o lumină favorabilă? De exemplu, poţi privi la fluctuaţiile copilului tău, la personalitatea lui melancolică şi să vezi sensibilitate? Poţi redefini termenul *plângăcios* prin *foarte expresiv*? Dacă comportamentul extrem al copilului tău s-ar

modifica într-un fel sau altul, ar putea avea el oare o latură pozitivă?

Într-un studiu al Universităţii din Nebraska efectuat printre trei mii de familii, următoarele atitudini extreme au fost „reformulate" şi au primit conotaţii pozitive.[1] Care dintre ele se regăsesc şi la copilul tău? Îţi poţi face propria listă?

Reformularea atitudinilor extreme	
Extremă	**Reformulare**
Risipitor	Generos
Palavragiu	Comunicativ
Despotic	Lider înnăscut
Băgăcios	Curios
Indisciplinat	Creativ, inovativ
Prea pretenţios	Atent la detalii
Indiscret	Interesat, preocupat
Dominant	Are opinii puternice
Încăpăţânat	Determinat
Împrăştiat	Talentat, polivalent
Timid	Reţinut
Sfios	Blând, liniştit
Bârfitor	Articulat

Unul dintre membrii unui grup PIP a întrebat:

– Nu este aceasta o problemă semantică? Copilul meu e negativist. De ce încerc să îndulcesc situaţia spunând că este, de fapt, analitic?

Aceasta este o întrebare bună şi merită un răspuns pe măsură. Aşa cum am spus în capitolul precedent, noi suntem oglinzi pentru copiii noştri. Modul cum se privesc copiii noştri pe ei înşişi este influenţat în mare măsură de modul în care cred că îi privim noi. Când îi privim în mod negativist, acest lucru se oglindeşte în comunicarea noastră verbală şi nonverbală – iar ei pricep fără nicio îndoială mesajul. Dacă noi credem că sunt

într-un fel, *şi ei* cred că sunt astfel. Dacă noi credem că nu pot face ceva anume, *şi ei* vor crede că nu pot face acel lucru – şi aceasta înseamnă că, cel mai probabil, nu-l vor face niciodată. Pe de altă parte, când ne uităm la copiii noştri printr-un filtru pozitiv, noi le prezentăm o reacţie pozitivă, zâmbim mai mult, suntem mai plăcuţi pentru ceilalţi, ascultăm cu mai mare atenţie, suntem mai încurajatori. Este simplu: ne aşteptăm la mai mult din partea lor şi aşteaptă şi ei mai mult de la ei înşişi.

Poetul din secolul al XVIII-lea, Johann Wolfgang Goethe, a spus odată că dacă tratezi un individ aşa cum este, va rămâne neschimbat; dar dacă îl tratezi ca şi cum ar fi o persoană mai generoasă şi mai bună, aşa cum ar putea deveni, chiar va ajunge o persoană mai generoasă şi mai bună. Acesta este un principiu important care ne poate ajuta să ne concentrăm asupra faptului că trăsăturile dificile actuale ale copiilor noştri pot deveni pozitive în viitor. Gândeşte-te: Copilul tău ar putea fi despotic acum, dar într-o zi ar putea deveni preşedintele unei companii!

În familia noastră, obişnuiam să spunem că fiul nostru cel mai temperamental va avea un impact – într-un fel sau altul – asupra lumii. Am încercat din răsputeri să ne imaginăm un impact pozitiv. Din fericire, el nu ne-a dezamăgit. Acum el este un avocat de succes, dar vă puteţi imagina că şi-a ascuţit limba pledând primele lui cazuri în faţa noastră.

Dacă vrem ca, fiii noştri să se maturizeze şi să devină adulţi productivi şi plini de succes, trebuie să facem tot ce putem pentru a transforma imaginile negative pe care ni le-am format despre ei în imagini cu potenţial pozitiv.

Dacă vrem ca fiii noştri să se maturizeze şi să devină adulţi productivi şi plini de succes, trebuie să facem tot ce putem pentru a transforma imaginile negative pe care ni le-am format despre ei în imagini cu potenţial pozitiv. Trebuie să-i ajutăm să înţeleagă că învăţând să-şi modifice comportamentul negativ, ei îşi pot transforma trăsăturile negative în minunate aspecte pozitive care le vor fi de folos (lor şi altora) în viitor.

Povestea lui Jack

L-am cunoscut pe Jack când l-am angajat să ne facă nişte rafturi pentru cărţi. Din păcate, un raft nu a fost niciodată terminat. Jack l-a conceput pentru a fi folosit cu o scară de bibliotecă; însă, după ce a construit rafturile, s-a oprit şi nu a mai făcut scara pe care şi-o propusese. A lăsat pur şi simplu totul baltă.

Noi am fost nedumeriţi în ceea ce priveşte comportamentul lui, până când ne-am dat seama că proiectase greşit scara. Se pare că Jack nu putea suporta eşecul, şi, în loc să-şi recunoască greşeala şi să facă eforturi pentru a o corecta, a preferat să renunţe pur şi simplu la lucrare. Noi am fost dezamăgiţi; însă când ne-am adus aminte de o conversaţie pe care o purtasem anterior cu el, i-am înţeles comportamentul.

În timp ce lucra la rafturi, ne povestise despre relaţiile tensionate dintre el şi tatăl său. Iată povestea lui:

> Tatăl meu nu m-a încurajat niciodată. În timp ce creşteam, el îmi tot spunea ce prost sunt şi ce deştept era fratele meu mai mare. La şcoală, profesorii mă treceau doar dintr-o clasă în alta. Eram convins că nu puteam să învăţ, aşa că nici nu am încercat.
>
> Eram un singuratic, şi de vreme ce dormitorul meu era în pod, mă ascundeam acolo şi mă izolam de restul familiei. Din câte îmi amintesc, privind trecutul meu îndepărtat, iubeam avioanele şi îmi doream să fiu pilot. Petreceam ore în şir în camera mea construind aeromodele. Însă îmi amintesc ce-mi spunea tatăl meu: „Jack, nu vei fi pilot niciodată. Pur şi simplu, nu eşti destul de deştept. Singurele avioane pe care le vei pilota se află în mintea ta."
>
> Când am crescut destul de mare ca să plec de acasă, m-am înrolat în forţele aeriene. M-am gândit că dacă sunt prea prost pentru a pilota, măcar puteam învăţa să lucrez la avioane.

Din fericire, Jack s-a căsătorit cu o fată care a crezut în el şi l-a încurajat să-şi încerce şansa în viaţă. Aşa că, în timp ce era la

aviaţia militară, Jack şi-a reluat studiile şi s-a dus apoi la şcoala de ofiţeri. Până la urmă a devenit pilot. După ce a părăsit armata, a pilotat avioane comerciale într-o companie aeriană importantă până când s-a pensionat. Acum face tâmplărie cu jumătate de normă.

Însă cicatricile provocate de atitudinea negativistă a tatălui său încă mai persistă. La vârsta de cincizeci şi cinci de ani, Jack încă se luptă cu o părere proastă despre sine – o părere pe care şi-a dezvoltat-o în toţi acei ani în care se privea prin oglinda tatălui său. Când lucra în casa noastră, părea să aibă o nevoie constantă de apreciere şi laudă. Era ca şi cum un băieţel din interiorul lui ne-ar fi tot întrebat: „Am făcut bine?“ De multe ori discutam între noi şi spuneam că Jack ne căuta mai degrabă confirmarea decât banii pentru munca prestată.

Cum îţi priveşti fiul sau fiica? Prin ochelarii negativismului sau ai pozitivismului? Ce vede copilul tău când se uită în oglinda *ta*? Tine minte că modul în care îţi priveşti copilul şi te raportezi la el astăzi va avea un impact major asupra modului în care se va comporta mai târziu ca şi adult. Tatăl lui Jack şi-a handicapat fiul pe viaţă. Tu poţi alege în schimb să-i oferi încurajare şi ajutor copilului tău pentru viitor. Este alegerea ta.

Ocupă-te de prezent

O mamă ne-a întrebat odată: „Cum pot să mă concentrez asupra aspectelor pozitive când copilul meu «analitic» şi «expresiv» a fost trimis în camera lui de patru ori până la prânz? Mă înnebuneşte!“

N-am spus niciodată că va fi uşor! Însă este cu mult mai *uşor* atunci când ne oprim şi ne facem timp pentru a ne gândi la perspectiva pe care o are Dumnezeu asupra copiilor noştri temperamentali. Pentru că, în definitiv, El este Cel Care i-a făcut exact aşa cum sunt. Psalmul 139:13-16 este un text minunat care ne spune cum Se uită Dumnezeu la copiii noştri. Este un pasaj foarte bun pentru părinţi – şi minunat pentru a fi împărtăşit cu copiii noştri, indiferent de vârsta lor. Traducerea Living Bible îl parafrazează astfel:

> Tu ai creat toate detaliile interioare delicate ale trupului meu, şi le-ai plămădit în pântecele mamei mele. Îţi mulţumesc că m-ai făcut atât de complex şi de minunat! Sunt uimit când mă gândesc la lucrul acesta. Măiestria Ta este extraordinară – şi cât de bine o cunosc. Tu erai prezent pe când eram făurit în totală singurătate! Tu m-ai văzut înainte să mă nasc şi mi-ai pregătit fiecare zi a vieţi mele înainte să încep să respir. Fiecare zi din viaţa mea a fost înregistrată în Cartea Ta!

De ce nu-i citeşti acest pasaj copilului tău astăzi, accentuând cuvintele „complex" şi „minunat," „uimitor" şi „extraordinar"? Explică-i că aceasta este perspectiva lui Dumnezeu despre aspectul său exterior, abilităţile, inteligenţa şi temperamentul lui – inclusiv despre aspectele legate de voinţa sa puternică şi temperamentul lui. Astfel, când vei mai fi frustrat, opreşte-te şi aminteşte-ţi că Dumnezeu ţi-a creat copilul în acest fel pentru un scop anume. Mulţumeşte-I pentru că i-a dat copilului tău tot ce are nevoie pentru a creşte şi a fi tot ceea ce a intenţionat El să fie.

Esenţa încurajării

Iată ce spune Biblia că ar trebui să facem: „Mângâiaţi-vă şi întăriţi-vă unii pe alţii" (1 Tes. 5:11). Încurajarea este un element important al succesului în viaţă. Într-un curs de management pentru oameni de afaceri, James Kouzes şi Barry Fosner, autorii cărţii *Encouraging the Heart: A Leader's Guide to Rewarding and Recongnizing Others*, i-au întrebat pe participanţi: „Când sunteţi încurajaţi, vă ajută să atingeţi o performanţă mai înaltă?" În mod surprinzător, 98% au spus da, şi doar 2% au spus nu! Se pare că aproape toţi reuşesc să dea mai mult atunci când au parte de cuvinte de încurajare – iar noi credem că acest lucru este în mod special adevărat în ceea ce-i priveşte pe copii. De fapt, Kouzes şi Fosner au identificat şapte aspecte esenţiale ale unei încurajări eficiente, pe care le-am adaptat pentru părinţii care vor să-şi încurajeze copiii:[2]

1. *Stabileşte standarde clare.* Asigură-te că el ştie care sunt aşteptările tale.
2. *Aşteaptă-te la ce-i mai bun.* Comunică faptul că tu crezi în copilul tău şi crezi că el se poate ridica la înălţimea acestor aşteptări.
3. *Fii atent.* Surprinde-ţi copilul făcând lucruri bune.
4. *Personalizează recunoaşterea.* Spune-i copilului tău exact ceea ce apreciezi la el şi de ce.
5. *Spune-le şi altora.* Nu te teme să te lauzi cu lucrurile pe care copilul tău le face bine.
6. *Sărbătoriţi împreună.* Ca familie, faceţi-vă un obicei din a sărbători atunci când un membru realizează ceva remarcabil.
7. *Fii un exemplu.* Este esenţial ca un părinte să practice ceea ce predică.

Încurajându-i, îi ajuţi să scoată la suprafaţă tot ce-i mai bun. Aşa a procedat tatăl lui Hunter în acea zi friguroasă din noiembrie în care cei doi au parcurs traseul respectiv. Tatăl lui Jack nu a procedat astfel.

Îmbunătăţeşte raportul dintre pozitiv şi negativ

Vrem să adăugam la această listă de şapte principii încă cinci sugestii practice descoperite pe parcursul activităţii noastre ca părinţi şi educatori de familie. Psihologii spun că este nevoie de cinci afirmaţii pozitive pentru a echilibra o singură propoziţie negativă adresată unui copil. Şi asta doar pentru a egala scorul! Ce putem face pentru a ne asigură că, în cadrul afirmaţiilor pe care le facem, raportul dintre lucrurile pozitive şi negative este măcar de cinci la unu?

1. *Fă o listă cu comentariile pozitive şi negative pe care le-ai făcut în ultimele douăzeci şi patru de ore.* S-ar putea să fii surprins să afli cât de negativist eşti şi să fii încurajat să te concentrezi asupra elementelor pozitive.
2. *Cere-I lui Dumnezeu să te ajute să vezi partea pozitivă a temperamentului copilului tău.* Citeşte Filipeni 4:8 (am discutat despre acest verset în capitolul precedent) şi

exersează remodelarea trăsăturilor negative ale copilului tău prin a le reprezenta ca pe nişte trăsături pozitive.

3. *Ajută-l pe copilul tău să-şi identifice calităţile naturale şi sferele de interes.* Copilul care îşi dezvoltă competenţa şi încrederea măcar într-un domeniu va fi mult mai pregătit să treacă peste complexele de inferioritate care sunt aproape inevitabile în anii de preadolescenţă.
4. *Găseşte supape potrivite pentru canalizarea energiei copilului tău.* Copiii temperamentali au de multe ori energie în exces. Te poţi gândi la un sport sau la o activitate care ar putea constitui o supapă potrivită pentru acea energie? O mamă ne-a scris că fiul ei s-a apucat de karate. „Am observat că aceste exerciţii fizice îl ajută pe fiul nostru să se calmeze", ne-a spus ea. „Cineva ne-a sugerat că artele marţiale sunt bune pentru un copil energic pentru că ele constituie o eliberare fizică într-o manieră controlată. Pentru un copil temperamental, acest lucru este important."
5. *Fă-ţi un obicei din a-i face complimente copilului tău.* Cercetările ne arată că pentru a dezvolta un nou obicei este nevoie de trei săptămâni şi pentru a ne simţi confortabil cu el de şase săptămâni. În următoarele săptămâni, exersează prin a-i face complimente copilului tău în fiecare zi. Fii sincer!

Conform celor afirmate de Adele Faber şi Elaine Mazlish, în cartea lor *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, complimentele folositoare implică doi paşi. În primul rând, noi descriem ceea ce apreciem la copiii noştri. În al doilea rând, după ce ne aud descrierea, copiii noştri sunt capabili să-şi facă singuri complimente.[3] Iată un exemplu:

> *Mama* (către fiu): Apreciez foarte mult modul în care te-ai ocupat de bebeluş toată după-amiaza. Am putut să-mi fac editarea cum trebuie şi m-am bucurat foarte mult să vă aud cum râdeaţi şi vă distraţi împreună.

Fiul (sieşi): Sunt un babysitter bun. Mi-am ajutat cu adevărat mama.

Greşeli de evitat

Unii părinţi lucrează mult la zidirea copiilor lor, pentru ca apoi să-i dărâme din nou făcând unele greşeli comune multor părinţi. Dacă scopul tău este să fii un bun încurajator, iată câteva lucruri pe care să le eviţi:

- Să-i spui copilului tău că este „bun" sau „rău" din cauza a ceea ce a făcut. Vorbeşte mai degrabă despre comportament.
- Să foloseşti porecle aspre de genul „Piticanie", „Grasule" sau „Zăpăcitule".
- Să-ţi compari fiul sau fiica cu ceilalţi copii. Cu ani în urmă l-am auzit pe dr. James Dobson, autorul cărţii *The Strong-Willed Child*, spunând că această comparaţie este rădăcina agoniei unui copil. Are dreptate!
- Să-ţi critici copilul când face o greşeală.
- Să nu-ţi laşi copilul să-şi asume riscuri.
- Să îi retragi afecţiunea fizică. Toţi copiii au nevoie de îmbrăţişări şi sărutări.
- Să nu îl tragi la răspundere. Dacă copilul tău nu are niciodată ocazia de a răspunde de ceva – să zicem, de îngrijirea unui animal de casă sau de îndeplinirea unei sarcini simple – el va creşte nesigur de sine şi incompetent.

Gândeşte-te la copilul tău ca la un joc de puzzle care este doar parţial terminat. Vei alege să vezi o imagine care se conturează în această viaţă preţioasă creată de Dumnezeu, sau te vei concentra asupra pieselor lipsă? În special în cazul copiilor neastâmpăraţi, este esenţial ca părinţii să le audă strigătul: „Te rog încurajează-mă! Te rog să observi părţile mele pozitive!" Dacă *tu* nu-ţi vei auzi copilul, cine o va face?

Paşi spre un viitor mai bun

Ca părinte, poţi face câţiva paşi practici pentru a începe să-ţi încurajezi copilul în mod regulat. În ultimul capitol, am făcut o listă cu momente de genul Doar-Tu-Şi-Eu şi cu seri de apreciere, ca instrumente pentru o înţelegere mai completă a copilului tău. Aceste activităţi îţi oferă şi ocazii foarte bune pentru a-i da copilului tău încurajarea de care are atâta nevoie. Iată câteva lucruri în plus pe care le poţi încerca:

— Fă ca zilele de naştere şi sărbătorile să fie speciale

La masa festivă ocazionată de zilele de naştere sau alte sărbători, cere-i fiecărui membru de familie să spună ce anume apreciază la cel sărbătorit. Serveşte-l pe cel sărbătorit cu un mic-dejun preferat la pat. (Asta am făcut noi în familia noastră.)

— Rugaţi-vă înainte de culcare

Roagă-te cu fiul sau fiica ta în fiecare seară şi include o frază prin care Îi mulţumeşti lui Dumnezeu pentru copilul tău.

— Ţine un jurnal de rugăciune

Aceasta este o activitate pe care trebuie să o faci singur. Într-un caiet, fă o listă cu lucruri generale pe care le ceri pentru copilul tău şi pentru relaţia ta cu el. Pe pagina următoare, începe o listă cu cereri specifice. Nu trebuie să scrii ceva în fiecare zi, ci doar atunci când simţi nevoia – de exemplu, când crezi că mai ai puţin şi începi să-ţi cicăleşti copilul! Lasă destul spaţiu pentru a nota şi răspunsul la rugăciune, când acesta vine.

Noi am ţinut jurnale de rugăciune mulţi ani. Este atât de satisfăcător să te întorci înapoi şi să le citeşti, văzând cât de credincios a fost Dumnezeu! Ştim că această activitate te va încuraja şi pe tine pentru mulţi ani de aici înainte.

— Fă o plimbare în natură

Mergi la o plimbare cu copilul tău şi observaţi minunile naturii. Discutaţi despre:

- faptul că Dumnezeu a ştiut să potrivească paleta de culori;
- modul în care toată natura lucrează în armonie;
- ce fel de frunză ar vrea să fie copilul tău şi de ce;
- dacă ar fi fluture, ce culoare i-ar plăcea să aibă şi de ce;
- unicitatea fiecărui organism din natură – şi a fiecăruia dintre noi.

— Fă-ţi o listă cu lucrurile pozitive

Pe prima pagină a unui carneţel, fă o descriere a personalităţii unice a copilului tău. Pe pagina următoare, începe o listă cu lucrurile pozitive pe care le observi la copilul tău. Pune o dată în dreptul fiecărei însemnări. Nu trebuie neapărat să scrii ceva în fiecare zi sau chiar în fiecare săptămână; dar ori de câte ori observi ceva special şi pozitiv la copilul tău, notează acel lucru. Apoi, în zilele în care vrei să-ţi dai demisia ca părinte rezident, scoate lista cu lucrurile pozitive şi las-o să te ajute să priveşti totul dintr-o altă perspectivă. Aminteşte-ţi că ziua de mâine va fi probabil mai bună decât cea de astăzi.

— Creează un paşaport al autoaprecierii

Fă un „Paşaport al autoaprecierii" folosind un carneţel şi puţin carton colorat. Scrie în el lucrurile pozitive pe care le vezi în viaţa copilului tău. Foloseşte apoi pentru început următoarele întrebări:

- Ce anume îl face pe copilul tău să fie „original"?
- În ce domenii a demonstrat progres copilul tău în ultima vreme? În domeniul învăţăturii? al relaţiilor? al sportului? al asumării responsabilităţii?

- În ce fel şi-a dovedit copilul tău curajul? (Gândeşte-te la drumul lui Hunter prin pădure.)
- În ce fel şi-a demonstrat încrederea în forţele proprii?

Ataşează o fotografie a copilului tău. Apoi lasă-l pe acesta să decoreze paşaportul cu câteva „desene originale".

— Jucaţi jocul „De ce sunt eu aşa cum sunt?"

Pune-i pe membrii familiei să facă mici descrieri ale persoanei lor pe cartonaşe şi foi de hârtie. Apoi discutaţi împreună şi identificaţi trăsăturile moştenite şi pe cele dobândite.

— Faceţi un puzzle cu toată familia

Încearcă să găseşti un puzzle mai mare cu figuri de oameni sau animale şi lucrează la el împreună cu întreaga familie. De exemplu, familia noastră a făcut un puzzle cu 501 de pisici. A fost destul de dificil pentru că pisicile se asemănau foarte mult între ele; totuşi am descoperit că fiecare dintre ele era unică şi avea piese care i se potriveau doar unei singure pisici. În timp ce faceţi acel puzzle, discutaţi despre:

- unicitatea fiecărui membru al familiei;
- modul în care vă armonizaţi ca familie;
- faptul că fiecare dintre voi este câte un puzzle în construcţie; nimeni nu este desăvârşit;
- la ce este mai bine să vă concentraţi – la piesele lipsă sau la imaginea de ansamblu.

Începe astăzi

Ţine minte, atunci când te uiţi la copilul tău temperamental, tu nu te uiţi la un puzzle terminat. Însă fii liniştit, Dumnezeu vede o imagine completă; şi zi de zi, an de an, acele piese împrăştiate se adună şi formează o persoană preţioasă şi unică.

Poţi să o vezi? Cere-I lui Dumnezeu să-ţi deschidă ochii! Apoi

cere-I să-ţi dea răbdarea, înţelepciunea şi autocontrolul de care ai nevoie pentru a-ţi educa şi încuraja copilul pentru a deveni acea operă de artă desăvârşită pe care a avut-o în vedere Dumnezeu. La Dumnezeu toate lucrurile sunt posibile – inclusiv transformarea aspectelor negative ale copilului tău în aspecte pozitive minunate care-L onorează şi Îl slujesc pe El.

„Nu mă asculţi!"

Care înseamnă, de fapt:
„Ascultă-mă, vorbeşte-mi."

Mâine începe şcoala. Fiica ta de doisprezece ani îşi pierde dintr-odată controlul – ţipă, trânteşte uşile, este furioasă pe tine şi pe toţi ceilalţi. Când o întrebi cu blândeţe care este problema, auzi următorul lucru: „Nu am nimic de purtat pe mâine la şcoală!"

Să ne amintim faptul că ieri ai supravieţuit cu greu unui maraton al cumpărăturilor pentru şcoală. Când îi sugerezi să aleagă una din hainele proaspăt cumpărate, ea îţi răspunde: „Toate sunt prosteşti. Nu-mi vin bine. Le urăsc şi n-o să le port!"

Dintr-o dată, toată înţelepciunea şi maturitatea ta părintească se evaporă şi eşti pe cale de a-i adresa anumite cuvinte pe care nu le-am putea reproduce în această carte. Nu este suficient să ne dăm seama că un astfel de comportament este tipic pentru un preadolescent temperamental care este neliniştit din cauza începerii unui nou an şcolar. Atunci când eşti părinte, provocarea este aceea de a te lăsa târât în vâltoarea emoţională a copilului tău. Însă cum poţi arăta dragoste şi încurajare fără a fi înghiţit de o furtună dezlănţuită? Este oare posibil să conversezi cu un vulcan uman?

Fie că-ţi vine să crezi sau nu, prin intermediul acestui

comportament frustrant, care depăşeşte limitele, copilul tău temperamental vrea să-ţi spună: „Te rog, ascultă-mă. Te rog, vorbeşte cu mine!" În acest capitol vrem să aflăm împreună cum poţi răspunde acestui strigăt – şi să-i supravieţuieşti.

Înţelege provocarea

„Întotdeauna mă îngrozeşte gândul că trebuie să merg la cumpărături cu fiica mea", le-a spus Nancy, mama unei fetiţe de patru ani pe nume Caroline, unor prieteni compătimitori. „Orice vede şi îi atrage privirea, vrea să cumpere şi face un scandal monstruos dacă nu o las. Ieri a vrut să ia toate cerealele dulci de pe raft! Apoi a început să vorbească fără încetare pe interval. Mă săturasem deja, şi de vreme ce mă grăbeam să mă întorc acasă înainte ca fiul meu să vină de la şcoală, am ignorat-o pur şi simplu – îi mai răspundeam câteodată monosilabic sau dând din cap. Apoi, după ce am ajuns acasă, m-a şocat când mi-a reprodus ce i-a spus unui cumpărător care stătea la coadă: «Măi frate, ce mi-aş dori să am o mamă care să mă audă!»"

Dar copilul *tău*? Crezi că ar putea să aibă aceeaşi reclamaţie în ceea ce *te* priveşte? Gândeşte-te la ultimele câteva zile. Îţi poţi aminti vreun moment în care nu i-ai dat atenţie copilului tău când încerca să vorbească cu tine? Poate că îi auzeai cuvintele, dar nu ascultai, de fapt, ce încerca să-ţi spună. Copiii temperamentali sunt de multe ori mai vorbăreţi şi au mai multe opinii decât ceilalţi. Uneori este dificil să le asculţi torentul continuu de afirmaţii emfatice şi de păreri puternice – şi la fel de dificil să ştii cum să le răspunzi.

După cum am observat în ultimul capitol, copiii noştri îşi dezvoltă imaginea despre sine în mare parte pe baza modului în care îi privim noi. Copiii care au sentimentul că sunt iubiţi şi respectaţi sunt mult mai înclinaţi spre a-şi recunoaşte propria valoare umană şi de a crede în ea. Dar, cum le arătăm copiilor noştri că îi iubim şi îi respectăm? Una din modalităţile importante este să ascultăm – *să ascultăm cu adevărat* – ceea ce vor să ne spună. Comunicarea este ancora salvatoare pentru a avea o relaţie pozitivă cu copiii noştri temperamentali. Aşa cum

preferă să spună Adele Faber şi Elaine Mazlish, noi trebuie să învăţăm să vorbim, astfel încât copiii noştri să asculte şi să ascultăm în timp ce copiii noştri încep să vorbească.[1]

Ocupă-te de prezent

Orice fiinţă umană cere să fie înţeleasă. Opreşte-te pentru o clipă şi gândeşte-te: Nu e minunat când cineva îţi înţelege cu adevărat sentimentele şi îi pasă de ele? Noi putem suporta presiunea mult mai bine dacă ştim că există măcar o persoană care ne înţelege.

Tu poţi să fii acea persoană pentru copilul tău, dacă eşti dispus să te identifici cu sentimentele lui şi să *asculţi* cu adevărat – nu doar să reacţionezi, să predici sau să dai sfaturi. Uneori, este necesar să ne deschidem urechile şi inimile şi să lăsăm sfaturile pentru câinele familiei! Nu este suficient să *auzim* doar cuvintele rostite de copiii noştri; trebuie să le şi înţelegem sensul. Nu trebuie să presupunem niciodată că înţelegem ce vor să ne spună copiii doar pentru că le-am auzit cuvintele.

Să spunem, de exemplu, că fiica ta de şase ani ţipă: „Îl urăsc pe fratele meu!" Dacă *auzi* această afirmaţie, ai putea fi înclinat să reacţionezi şi să ţipi şi tu: „Cum poţi să spui aşa ceva? N-ar trebui să-ţi urăşti fratele!" Dar dacă o *asculţi* pe fata ta, ai putea răspunde folosind o afirmaţie care îi recunoaşte şi îi validează sentimentele – ceva de genul: „Am impresia că eşti nervoasă."

Uneori, este necesar să ne deschidem urechile şi inimile şi să lăsăm sfaturile pentru câinele familiei!

Uneori, atunci când copiii noştri ne vorbesc, ei au nevoie doar să fie auziţi. Ei caută pe cineva care să se identifice cu sentimentele lor (nu să fie neapărat de acord cu ei). Copiii temperamentali pot fi foarte sensibili; ei au sentimente profunde şi sunt mai uşor de jignit decât copiii docili.

Pentru ei, lacrimile care ies mereu la suprafaţă nu sunt un spectacol. Iar dacă sunt la fel de sfidători pe cât sunt de sensibili, e posibil să-şi manifeste sentimentele de durere prin mânie. A-i

asculta este o sarcină destul de dificilă – dar este absolut necesar să înţelegem adevăratul sens al lucrurilor pe care vor să le exprime. Dacă folosim imediat critica şi încercăm să le rezolvăm toate problemele, nu am ascultat cu adevărat.

Să învăţăm să recunoaştem emoţiile

Mare parte din recunoaştere se referă la înţelegerea *emoţiilor* din spatele cuvintelor. Bineînţeles, emoţiile în sine nu sunt nici bune, nici rele. Dacă un copil se simte trist, este trist. Dacă părintele îi spune: „Nu este bine să te simţi trist; gândeşte-te la toate lucrurile pentru care ar trebui să fii mulţumitor!" nu face altceva decât să închidă uşa adevăratei comunicări. În schimb, trebuie să le dăm posibilitatea copiilor să ne spună cum se simt. Dacă-i lăsăm să-şi manifeste faţă de noi emoţiile puternice sau volatile, împiedicăm orice potenţială explozie – ca şi cum am dezumfla puţin un balon ca să nu se spargă.

Bineînţeles, nu vom putea înţelege întotdeauna emoţiile copiilor noştri, dar trebuie să avem antenele ridicate. În cazul copiilor dificili sau temperamentali, este important să fim pe fază chiar şi în cazul unor variaţii emoţionale mici. În felul acesta, putem să îndepărtăm problemele înainte ca emoţiile să-i copleşească şi să-i facă incapabili să gândească raţional.

Cum să devii un antrenor al emoţiilor

John Gottman, în cartea sa *Raising an Emotionally Intelligent Child*, dă sfaturi excelente cu privire la modul în care putem asculta şi interpreta emoţiile copiilor noştri.[2]

El îi încurajează pe părinţi să se considere nişte „antrenori ai emoţiilor" care încearcă să-i ajute pe copiii lor să se deschidă şi să-şi scoată la iveală adevăratele sentimente.

Pentru a fi buni antrenori, trebuie să căutăm modalităţi de a-i înţelege pe copii şi de a valida emoţiile pe care le exprimă ei, sugerează Gottman. Să presupunem că băiatul tău în vârstă de unsprezece ani se plânge: „Testul la biologie nu a fost corect. Profesoara ne-a pus întrebări legate de lucruri pe care nu le-am discutat în clasă. Pur şi simplu nu este drept!" Poate că ai fi tentat

să-i răspunzi: „Ei bine, cred că nu ai învăţat destul!" sau „Eşti sigur că ai studiat lecţia care trebuie?" Dar aceste răspunsuri mai mult ca sigur că nu vor face altceva decât să pună paie pe foc şi să provoace o ceartă.

O abordare bine gândită, validă, ar putea fi: „Cred că te simţi foarte frustrat!" O asemenea afirmaţie menţine deschisă linia comunicării şi îţi dă posibilitatea să-ţi ajuţi fiul să-şi proceseze emoţiile puternice. De asemenea, previne o potenţială izbucnire. Chiar şi un copil cu voinţă puternică sau temperamental se gândeşte de două ori înainte să aibă o ceartă cu cineva care îl înţelege!

Cum să etichetăm emoţiile

Gottman ne încurajează, de asemenea, să-i ajutăm pe copii să-şi eticheteze emoţiile, asociindu-le cu termeni caracteristici. Când procedăm aşa, le arătăm copiilor că nu le negăm starea de spirit; îi înţelegem şi îi luăm în serios.

O mamă înţeleaptă şi-a ajutat temperamentalul copilul preşcolar să-şi identifice stările făcând o „hartă a emoţiilor" pe care a agăţat-o pe uşa frigiderului. Folosind carioci, ea a ataşat diferite culori unor sentimente asociate cu nişte feţe care exprimau diferite emoţii. Culoarea gri indica oboseală; albastrul însemna dezamăgire; roşu mânie; negru, tristeţe; galben fericire; verde, OK. Când fiica ei avea dificultăţi în exprimarea sentimentelor, mama o întreba: „Ce culoare descrie cel mai bine modul în care te simţi?"

Asocierea termenilor caracteristici emoţiilor îi ajută pe copii – şi pe părinţi – să facă faţă chiar şi celor mai dificile circumstanţe. Haideţi să luăm exemplul unei fetiţe de cinci ani, Brooke, care s-a jucat câteva ore în casa unor vecini. Când mama ei a venit să o ia acasă, a început să bată din picioare şi să strige: „Nu, nu mă duc acasă! Rămân aici. Nu mă poţi forţa să merg acasă cu tine!"

Brooke s-a luptat şi mama a continuat să se identifice cu sentimentele ei: „Draga mea, ştiu că eşti dezamăgită pentru că nu te mai poţi juca. Eşti mânioasă deoarece trebuie să vii acasă. Dar e timpul să plecăm şi trebuie să vii cu mine." Rămânând calmă, a luat-o pe Brooke de mână şi a dus-o înspre maşină. În

cele din urmă, Brooke s-a calmat în drum spre casă. Şi chiar dacă a plâns tot drumul, era conştientă de faptul că mama ei înţelegea într-adevăr cum se simţea. De asemenea, a început să înţeleagă că aceste crize de isterie nu sunt o modalitate eficientă de a obţine ce doreşte de la mama ei.

Cum să-ţi comunici emoţiile

Emoţiile sunt importante, iar copiii – mai ales cei temperamentali – simt nevoia să şi le exprime. Totuşi aceasta nu înseamnă că ar trebui să le permitem să fie nepoliticoşi sau să-i rănească pe alţii de dragul autoexprimării. Este de datoria noastră, a părinţilor, să punem limite atunci când e vorba de exprimarea potrivită a emoţiilor. Noi trebuie să fim modele pentru copiii noştri. Aceasta înseamnă că pe lângă faptul că trebuie să recunoaştem emoţiile copiilor noştri, trebuie să ne şi exprimăm propriile emoţii într-o manieră pe care copiii o pot înţelege.

Când băieţii noştri erau în creştere, foloseam un exerciţiu simplu pentru a ne ajuta să ne transmitem emoţiile. În primul rând, spuneam cum ne simţim noi într-o anumită situaţie, începând propoziţia cu expresia: „Mă simt..." Apoi, după exprimarea emoţiilor, adăugam: „Acum spune-mi tu ce părere ai despre acest lucru." De exemplu, eu (Claudia) spuneam: „Mă simt frustrată când găsesc farfurii murdare în camera de zi. Este o muncă în plus pentru mine să le duc în bucătărie şi ar fi atât de uşor pentru voi să o faceţi." Băiatul nostru cel temperamental răspundea: „Vasele murdare din camera de zi nu mă deranjează deloc!" Şi chiar dacă nu acesta era răspunsul pe care-l aşteptam, ştiam că a înţeles mesajul: mamei nu-i plac farfuriile murdare din camera de zi. Puteam vorbi despre deranj fără să ne certăm.

Când ne exprimăm propriile emoţii şi apoi cerem un răspuns, le dăm copiilor noştri ocazia de a-şi exprima propriile emoţii fără să se simtă atacaţi. Şi pentru că nu devin defensivi, putem face faţă mult mai uşor oricărei probleme cu care ne confruntăm. Uneori ne pot lua chiar prin surprindere cu răspunsuri de genul: „Mamă, îmi pare rău că am lăsat vasele în camera de zi. Am să încerc să-mi amintesc data viitoare că trebuie să le duc la bucătărie."

Un lucru interesant este că nu-i învăţăm acest exerciţiu doar pe părinţi la seminariile dedicate lor, ci şi pe soţi şi soţii la seminariile pentru cupluri. Am ajuns la concluzia că, în aproape orice situaţie, este de folos ca oamenii să-şi împărtăşească sentimentele pentru ca cealaltă persoană să-i poată înţelege.

Formula emoţiilor

1. **„Vreau să-ţi spun cum mă simt. Mă simt..."**
2. **„Acum spune-mi tu cum te simţi."**

Cum să-l determini pe copilul tău să vorbească

Uneori, ni se pare că un copil temperamental îşi exprimă gândurile şi emoţiile non-stop. Alteori, când într-adevăr *vrem* să ne spună cum se simte sau ce se petrece cu el, a scoate ceva de la el este ca şi cum am încerca să îi scoatem dinţii. Prin urmare, cum ne putem asigura că liniile de comunicare sunt deschise de ambele părţi?

Ascultarea este o modalitate sigură de a-i face să vorbească. Când ascultăm cu interes, ei simt că ideile lor sunt preţuite, iar autoaprecierea şi încrederea lor creşte. Ei gândesc în felul următor: „Dacă părinţii mei consideră că merită să mă asculte, înseamnă că sunt o persoană valoroasă şi importantă." Când copiii noştri au o părere bună despre persoana lor, sunt mult mai cooperanţi şi mai dornici să se deschidă faţă de mama şi tata.

Iată câteva secrete în plus pentru a-i determina pe copiii tăi să vorbească – *în adevăratul sens al cuvântului* – cu tine:

1. Fii atent când copilul tău vrea să vorbească cu tine.

Opreşte-te din ceea ce faci cât de repede poţi şi acordă-i toată atenţia. Pune jos hârtia sau vasele, opreşte televizorul şi concentrează-te asupra copilului tău. Adu-ţi aminte de importanţa contactului vizual şi lasă ca limbajul tău nonverbal

să-i comunice: „Sunt la dispoziţia ta." Fii sensibil la tonul vocii copilului tău şi la expresia feţei lui.

Încearcă din răsputeri să înţelegi ce vrea să-ţi spună copilul tău prin completarea „cercului comunicării." Într-un cerc al comunicării, prima persoană face o afirmaţie. Cea de-a doua persoană răspunde – „Ai spus că..." – şi interpretează ceea ce a spus prima persoană. Prima persoană prezintă apoi acea interpretare sau afirmaţie cu o mai mare claritate. Cercul continuă până când ambele persoane au înţeles acelaşi mesaj. Scopul cercului comunicării este acela de a înţelege ce vrea să spună, de fapt, cealaltă persoană – nu neapărat acela de a fi de acord cu cealaltă persoană sau de a pune în gura ei cuvinte pe care nu le-a spus, de fapt.

Ţi se pare că această abordare este prea dificilă pentru tine şi copilul tău? Câteva momente de atenţie concentrată de acest fel îţi iau de fapt mai puţin timp şi efort decât lupta de cuvinte plină de confuzie care poate rezulta dintr-o înţelegere greşită a mesajului!

2. *Încurajează dialogul.*

Zâmbeşte, încuviinţează din cap, dă răspunsuri scurte, monosilabice, pentru a-ţi arăta interesul. Foloseşte întrebări scurte, deschise, prietenoase şi încearcă să eviţi întrebările de genul „de ce", care au tendinţa de a-l face pe copil să se simtă atacat. Dă glas îngrijorărilor tale în alte moduri.

Când răspunsul standard al copilului tău este o mormăială monosilabică sau cuvinte ca „nu", „î-hî" sau „mda", încearcă să joci „tenisul comunicării". Având o minge de tenis într-o mână, fă o afirmaţie sau pune o întrebare care cere un răspuns. În acelaşi timp, aruncă-i mingea de tenis copilului tău. Copilul va răspunde la afirmaţia sau întrebarea ta şi apoi, el îţi va arunca mingea înapoi, făcând o altă afirmaţie sau adresându-ţi o întrebare care cere un răspuns din partea ta. Urmăriţi cât de mult timp reuşiţi să menţineţi dialogul şi să pasaţi mingea de la unul la altul. Aceasta este o modalitate bună de a-ţi ajuta copilul să iniţieze şi să poarte o discuţie. Dacă copilul tău crede că jocuri de genul „comunicării prin tenis" sunt prosteşti şi nu vrea să

coopereze, încearcă să începi conversaţia cu afirmaţii fără final de genul: „Ce-mi place cel mai mult la mine este...“ sau „Dacă aş avea trei dorinţe, acestea ar fi...“

3. Încearcă să înţelegi punctul lui de vedere

Încearcă să te pui în pantofii băiatului tău sau ai fiicei tale. Acest lucru va cere răbdare şi imaginaţie din partea ta, dar vei putea înţelege acţiunile şi reacţiile copilului tău mult mai bine dacă vei încerca să te identifici cu emoţiile sale. Adu-ţi aminte de propria copilărie. Există mari şanse ca şi tu să fi fost un copil temperamental!

Încearcă să-ţi aduci aminte de câteva din emoţiile tale puternice şi de modul în care le-ai făcut faţă. Fă comentarii de genul: „Cred că eşti mândru de tine că ai terminat acel puzzle“ sau „Sunt sigur că eşti dezamăgit pentru că prietenul tău nu se poate juca cu tine în după-masa asta“, sau „Cred că eşti fericit că tema ta este gata şi te poţi juca acum pe computer.“

4. Evită afirmaţiile de tip „tu“

De multe ori, propoziţiile încep cu un atac la persoana celuilalt. „Tu niciodată nu strângi după tine.“ „Tu nu te gândeşti decât la tine“. Afirmaţiile care încep cu „eu“ sunt mult mai comfortabile. Ele exprimă sentimentele tale fără a-l acuza pe copilul tău. Îţi aminteşti de formula emoţiilor? Începe conversaţia cu „Eu simt...“ şi apoi întreabă-ţi copilul cum se simte şi el la rândul lui.

Chiar mai grave decât afirmaţiile de tip „tu“ sunt cele *absolute* de tip „tu“. „Tu niciodată...“ sau „Tu întotdeauna...“ îţi vor crea probleme de fiecare dată.

5. Dă dovadă de respect.

Încearcă să reacţionezi la gesturile copilului tău aşa cum ai reacţiona la cele ale unui prieten adult. Ascultă la fel de mult pe cât vorbeşti. Ţine minte faptul că, în general, copiii se plâng tot timpul – mai ales dacă sunt reactivi sau sensibili. Dă-i copilului tău posibilitatea să-şi exprime deschis nemulţumirile. Uneori, tot ce doreşte copilul tău este să fie şi el ascultat şi înţeles.

6. Fii flexibil.

Flexibilitatea şi creativitatea sunt necesare, mai ales când copilul tău ajunge la vârsta adolescenţei. Caută ocazii de a sta de vorbă cu copilul tău – de exemplu, în drum spre dentist sau spre casă, după antrenamentul de fotbal sau după lecţia de balet. Timpul cât conduci maşina este o ocazie excelentă de a sta de vorbă cu copiii tăi!

7. Fă un pas înapoi şi prefă-te că propriul tău copil este al altcuiva.

Da, pentru un moment, prefă-te că propriul tău fiu sau propria ta fiică este copilul prietenei tale cele mai bune. Acest lucru te va ajuta să-ţi vezi copilul într-o nouă lumină. De multe ori suntem mai înţelegători cu copiii altcuiva decât cu ai noştri.

8. Evită reacţiile stereotipe!

Este uşor să îi răspunzi unui copil temperamental printr-o stereotipie. Problema este că aceste reacţii imediate sunt aproape întotdeauna ineficiente. Cred că în niciun caz nu vrei să fii asemănat cu un plutonier care dă ordine; acest mod de a te raporta la copii pur şi simplu nu funcţionează! Ia în considerare următoarele situaţii în care apare o reacţie stereotipă – şi varianta mai bună de răspuns:

Situaţia: Copilul tău nu vrea să se ridice din pat dimineaţa.

Reacţie stereotipă: „Scoală-te din pat, leneşule! Este ultima dată când te mai strig!"

Spune-i în schimb: „Bună dimineaţa. Este ora 7. Ce ar trebui să faci la ora asta?"

Situaţia: Copilul tău nu vrea să-şi îndeplinească îndatoririle casnice.

Reacţie stereotipă: „Când ai de gând să înveţi cum să fii mai responsabil?"

Spune-i în schimb: „Nu putem lua cina până nu e pusă masa."

Situaţia: Copilul tău se bate cu fratele sau sora lui.

Reacţia stereotipă. „De câte ori trebuie să-ţi amintesc să nu te baţi? Ar trebui să vă iubiţi şi să fiţi amabili unul cu celălalt!"

Spune-i în schimb: „Aveţi nevoie de ajutor sau vă puteţi rezolva singuri problemele?"

9. Înţelege că nu orice moment este propice pentru a purta o discuţie.

Indiferent cât de inteligent ai fi sau ce aptitudini grozave de comunicare ai avea, copilul tău se va închide în el uneori şi va fi necomunicativ. O parte importantă a comunicării este înţelegerea faptului că uneori trebuie să te dai înapoi şi să-i laşi copilului spaţiu să respire.

Alteori, copilul tău va vorbi (poate foarte tare) şi tu va trebui să-i spui: „Ia o pauză." Nu te poţi înţelege cu un copil care a trecut de limita emoţională normală sau care încearcă în mod clar să manipuleze situaţia. Vei ajunge să ţii singur o prelegere îndelungată. În asemenea momente, cel mai indicat lucru este să iei o pauză şi să abordezi problema mai târziu, când toată lumea se poate apropia de ea într-un mod mai constructiv.

10. Fii gata să-ţi ceri iertare când ai greşit.

Dacă nu te-ai întâlnit încă cu această situaţie, ai încredere în noi: vor exista momente în care copiii te vor scoate din sărite. Vei spune lucruri pe care mai târziu le vei regreta. Când se întâmplă acest fenomen, fii gata să-ţi ceri iertare. Psihologul Donald Sloat afirmă în cartea sa, *Dangers of Growing Up in a Christian Home*:

> Chiar dacă este deranjant şi chiar jenant să recunoaştem că nu avem răspuns la toate întrebările şi chiar dacă nu sunt toate comportamentele noastre consecvente şi nu toate exprimă convingerile noastre, toţi avem de câştigat dacă ne ocupăm aşa cum trebuie de această problemă. Copiii noştri ştiu oricum care este adevărul cu privire la noi şi, în loc să-şi piardă respectul pentru noi, ne vor respecta şi mai mult atunci când vom recunoaşte că nu controlăm toate lucrurile.

> Recunoaşterea neajunsurilor noastre îi ajută pe copii să priceapă că viaţa nu este întotdeauna perfectă şi fără probleme. Aceasta le dă libertatea de a-şi accepta propriile frământări şi sentimente.[3]

Micul păianjen

Nu am fost nişte părinţi perfecţi – întrebaţi-i numai pe cei trei băieţi ai noştri – şi presupunem că nici voi nu sunteţi. Este în regulă să recunoaştem acest lucru. Chiar dacă am lucrat din greu pentru a comunica cu băieţii noştri într-un mod pozitiv, din când în când cădeam în capcana a tot felul de şabloane negative şi o dădeam în bară, mai ales cu cel mai neastâmpărat dintre băieţii noştri, care reacţiona ca un păianjen.

Ai urmărit vreodată ce face un păianjen când îl atingi? Fie fuge repede, fie îşi adună picioarele şi formează un mic ghem protector. Aşa reacţiona fiul nostru! (Bineînţeles, unii păianjeni mai dificili vor încerca să-l atace pe duşmanul lor, indiferent cât de mare ar fi în comparaţie cu ei).

Reacţionează şi copilul tău la fel când este „înghiontit"? Se îmbufnează copilul tău în vârstă de cinci ani? Se retrage emoţional copilul tău ajuns la adolescenţă? Se închide în sine, chiar şi atunci când ghiontul a fost neintenţionat –sau când nu credeai că îl va răni?

Haideţi să recunoaştem deschis că nu vom acţiona întotdeauna corect. Nu vom lua întotdeauna cea mai indicată măsură. Şi uneori, copiii noştri temperamentali vor fi atât de frustraţi, încât le vor da lacrimile în timpul unui conflict. Nu atât pentru că îşi închipuie că noi am greşit, ci deoarece consideră că nu am abordat aşa cum trebuie conflictul. În această situaţie, trebuie să ne cerem iertare. Trebuie să modelăm în viaţa copilului comportamentul pe care dorim să-l vedem la el. Şi când vedem că odrasla noastră se retrage, trebuie să luăm iniţiativa de a o ajuta să vorbească despre sentimentele sale rănite. Trebuie să fim întotdeauna dispuşi să facem primul pas prin a ne cere iertare.

Efeseni 4:29-32 este un pasaj din Scriptură care ne învaţă cum

să reacţionăm când avem de-a face cu reacţiile emoţionale puternice ale copiilor. Apostolul Pavel a scris:

> Niciun cuvânt stricat să nu vă iasă din gură; ci unul bun, pentru zidire, după cum este nevoie, ca să dea har celor ce-l aud. Să nu întristaţi pe Duhul Sfânt al lui Dumnezeu, prin care aţi fost pecetluiţi pentru ziua răscumpărării. Orice amărăciune, orice iuţime, orice mânie, orice strigare, orice clevetire şi orice fel de răutate să piară din mijlocul vostru. Dimpotrivă, fiţi buni unii cu alţii, miloşi şi iertaţi-vă unii pe alţii cum v-a iertat şi Dumnezeu pe voi în Cristos.

Un alt verset bun din Scriptură este cel din Proverbe 15:1, care ne spune că: „Un răspuns blând potoleşte mânia, dar o vorbă aspră aţâţă mânia." Când comunicăm cu copiii noştri temperamentali, trebuie să le vorbim cu blândeţe. (Da, este posibil să fii blând şi ferm în acelaşi timp!) Blândeţea noastră i-ar putea încuraja pe copii să se deschidă şi să-şi scoată la lumină adevăratele emoţii.

O nouă vizită făcută vulcanului

Vă amintiţi de „vulcanul" de la începutul capitolului, care nu are cu ce se îmbrăca în prima zi de şcoală? Dacă este vorba de fiica *ta*, cum ai putea să aplici principiile de care am discutat în acest capitol?

În primul rând, aminteşte-ţi că nu trebuie să reacţionezi la tot ce spune copilul tău. Dacă-i spui „Calmează-te! Nu e mare lucru", asta nu-l va ajuta deloc. În schimb, recunoaşte-i sentimentele şi arată-i că eşti preocupat de problemă, chiar dacă nu o vei rezolva în locul său. Ai putea să-i spui: „Nu mi-ar plăcea nimic mai mult decât să găsesc nişte haine trăsnet pentru tine, care să-i lase pe toţi cu gura căscată, dar te încurajez să le găseşti tu singură!" Apoi ai putea adăuga: „Ştiu că acest lucru este foarte important pentru tine şi mai ştiu că poţi să rezolvi această problemă."

Ce va auzi fiica ta din acest mesaj? „Mama crede că sunt competentă. Crede că pot să mă descurc. Cred că într-adevăr *pot* să mă descurc."

Paşi spre un viitor mai bun

Pentru a-ţi îmbunătăţi comunicarea cu copilul tău temperamental, e nevoie să găsiţi momente pentru a sta de vorbă!

Am menţionat deja intervalul de timp în care conduci maşina, ducându-l la diferite antrenamente sau lecţii. Momentele în care te afli la bucătărie sunt, de asemenea, foarte bune. (Băieţii noştri erau adesea ademeniţi la discuţii de o farfurie cu prăjituri proaspăt scoase din cuptor). Şi de ce să nu-ţi duci băiatul sau fata la McDonald's pentru un *hamburger* şi un *milkshake* sau să planificaţi alte momente speciale petrecute doar în doi? Fii creativ şi vei găsi ocaziile perfecte pentru a sta de vorbă între patru ochi cu copilul tău.

Iată câteva idei care să te ajute să comunici cu copilul tău:

— Scrie bileţele

Ani buni, eu (Claudia) obişnuiam să las câte un mesaj scris în ghiozdanul băieţilor mei, alături de prânzul lor. Era o modalitate de a-i sprijini şi de a le arăta că mă gândesc la ei.

Scrie mici bileţele care te pot ajuta să treci de „drumurile cu denivelări". Iată câteva exemple:

- „Te rog să mă atârni la loc după ce m-ai folosit. Îţi mulţumesc. Prosopul tău."
- „Am nevoie disperată de o plimbare! Câinele tău."
- „Prăjiturelele astea magice, o dată mâncate, te vor ajuta să-ţi faci ordine în cameră!"
- „Atenţie: Sunt o bombă umană gata să explodeze. Nu mă aborda în următoarele zece minute". (Acest bileţel era agăţat de rochia unei anumite mame frustrate!)

— Jucaţi jocul „Denumeşte emoţia"

Identificaţi pe rând diferite expresii faciale. Exprimă o emoţie şi lasă-l pe copilul tău să o descrie fie ca pe o „expresie mânioasă", fie ca pe una „fericită". Apoi dă-i ocazia copilului tău să exprime o emoţie, iar tu să fii cel sau cea care ghiceşte despre ce e vorba. Vă puteţi, de asemenea, uita şi prin reviste împreună pentru a identifica sentimentele oamenilor pe care-i vedeţi în imagini.

— Vorbeşte, dar nu sâcâi

În următoarele douăzeci şi patru de ore, încearcă să vorbeşti fără să sâcâi. Care este diferenţa? După cum spune unul dintre băieţii noştri, vorbeşti atunci când discuţi cu copilul tău, dar nu vrei nimic de la el – nu ai niciun plan ascuns. Sâcâială este atunci când vorbeşti pentru a-l determina pe copil să facă ceva. Timp de o zi, încearcă să eviţi sâcâiala, manipularea (indiferent cât de subtil crezi că eşti) sau sfaturile. Nu va fi uşor!

— Jucaţi-vă „Spune-mi despre..."

Uită-te în urmă când erai de vârsta fiului sau fiicei tale. Spune-i copilului tău despre un eveniment sau o situaţie din copilăria ta care:

- a fost distractivă
- a fost jenantă pentru tine
- a fost dificilă pentru tine
- te-a făcut să te simţi mândru de tine

Copiii vor fi uimiţi să afle că şi tu îţi supărai mama, te luptai cu pornirile tale sau aveai momente jenante.

— Adoptă o păpuşă a familiei

Dacă ai un copil mai mic, gândeşte-te că ar fi bine să aveţi o păpuşă a familiei. Păpuşile sunt excelente pentru copiii timizi,

încăpăţânaţi sau care pur şi simplu nu vor să comunice. Este de multe ori mai uşor pentru ei să se exprime printr-o păpuşă decât să-ţi spună lucrurile faţă în faţă.

Alege dintr-o gamă largă de păpuşi drăguţe pe care le poţi găsi la magazin sau confecţionează propria ta păpuşă dintr-o mănuşă veche de cauciuc, dintr-un ciorap sau dintr-un sac.

Pentru a porni discuţiile dintre copil şi noua lui păpuşă, pune în gura păpuşii începuturi de propoziţie pe care copilul să le continue, de genul:

- Dacă ar fi să-mi pun trei dorinţe, mi-aş dori...
- Ce-mi place cel mai mult la familia mea este...
- Când voi creşte mare, mi-ar plăcea să fiu...
- Dacă aş fi părinte, aş...
- Ce-mi place cel mai mult la mine este că...

— Instituie regula de comunicare a săptămânii

Pune accentul pe o bună comunicare în sânul familiei prin dezvoltarea propriului „Cod de Reguli de Comunicare al Familiei". Scrie regulile pe bucăţele de hârtie şi pune-le într-un borcan. Într-o zi stabilită din fiecare săptămână, extrageţi regula săptămânii. Iată câteva exemple testate de familia noastră:

- Prima săptămână: *Nu fă afirmaţii de tip „tu" – doar de tip „eu"*. În prima săptămână în care am încercat să aplicăm această regulă de comunicare, au existat o grămadă de propoziţii rămase neterminate în casa noastră. Dar mai puţină ceartă. Ne trezeam că începem să spunem: „Mi-ar plăcea să duci gunoiul" în loc de „Tu nu duci niciodată gunoiul!"
- Săptămâna a doua: *Fii atent la schimbările emoţionale ale fiecăruia*. Dacă copilul tău este mic, ai putea să foloseşti harta emoţională despre care am vorbit mai devreme cu culorile care reprezintă diferitele stări emoţionale.
- Săptămâna a treia: *Exprimă-ţi sentimentele, dar fii gata să-l asculţi şi pe celălalt*. Această regulă ne-a ajutat familia să

aducă problemele reale la suprafaţă şi să le atace pe acestea în loc să ne atacăm unii pe alţii.

- Săptămâna a patra: *Spune lucruri pozitive.* În fiecare zi, un membru al familiei trebuie să spună cel puţin un lucru drăguţ despre fiecare dintre celalţi membri ai familiei.

— Oferă premiile pentru „Un bun ascultător"

În fiecare săptămână, arată cât de mult preţuieşti capacitatea de a asculta în familia ta, dându-i persoanei care a exemplificat cel mai bine această capacitate un premiu – poate un medalion pe care să fie gravat textul din Iacov 1:19: „Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie." Sau oferă premii persoanei care „s-a schimbat cel mai mult în bine".

— Organizează un concurs de memorare a Scripturii în familie

Fiecare membru al familiei trebuie să memoreze textul din Efeseni 4:29-32. Răsplăteşte-l pe primul care învaţă textul pe de rost. Dă o altă recompensă când observi că textul este şi aplicat.

Începe astăzi

Aptitudinile bune de comunicare şi ascultare nu vin în mod natural sau uşor – nici în cazul adulţilor, nici al copiilor. Mai degrabă se dezvoltă încet, în timp. Pe măsură ce începem să devenim receptivi la emoţiile copiilor noştri şi să-i ascultăm cu adevărat, putem să le identificăm nevoile mai bine şi să-i ajutăm să facă faţă acelor emoţii şi frământări personale. Deschidem canalele pentru acea comunicare care întăreşte şi îmbogăţeşte relaţia noastră. Copiii temperamentali au nevoie de părinţi care să le audă strigătul – „Ascultă-mă!" – şi care să răspundă la acest strigăt cu compasiune, blândeţe, înţelegere şi dragoste. Şi tu poţi fi un asemenea părinte, începând chiar de astăzi.

„Vreau să fac aşa cum doresc eu!"

Care înseamnă, de fapt:
„Învaţă-mă să cooperez."

Pot să ajung înaintea ta la calculator, strigă Preston, în vârstă de opt ani, la fratele lui cu doi ani mai mic, Nate.

– Nu, nu poţi! Este rândul meu, răspunde Nate.

– Nu este, strigă Preston.

– Ba da, ţipă Nate.

Nate s-a repezit spre scaunul înalt de la calculator, aflat în camera de zi, şi a a reuşit să se caţere pe el înaintea fratelui lui, dar Preston nu avea de gând să renunţe la luptă. Când a văzut că Nate nu vrea să se clintească, termometrul său emoţional a urcat atât de sus, încât mercurul a ţâşnit afară. A început să lovească mobila din casă şi să strige:

– Mami, Nate nu are dreptate. Este rândul meu să mă joc la computer.

Mama lui Preston l-a interceptat înainte ca să se întâmple un dezastru. Cu calm, ea l-a asigurat că îi va veni şi lui rândul, folosind un cronometru pentru a măsura timpul cât foloseşte fiecare calculatorul. Însă pe scala termometrului lui Preston mercurul indica „dincolo de raţiune", aşa că niciun compromis nu-l mulţumea.

– Vreau să te duci în camera ta şi să te linişteşti, i-a spus mama lui cu blândeţe.

Pe când vei coborî scările, va fi deja rândul tău la computer.

În loc să se îndrepte spre scări, Preston a început să ţipe şi să meargă apăsat prin bucătărie până în încăperea unde se aflau rufele luate de la spălat. Uşa s-a trântit în urma lui, iar mama lui îl putea auzi cum trântea, lovea şi întorcea cu susul în jos coşurile cu rufe şi cutiile. Când zgomotul s-a redus, ea a deschis uşa şi l-a văzut pe Preston stând pe uscătorul de rufe cu picioarele atârnând într-o parte, apăsând cu călcâiele pe uşa de la maşină.

Care a fost reacţia acestei mame răbdătoare? Iată ce ne-a spus: „Se vedea că Preston era pe cale să strice uşa de la maşină şi am încercat să-i spun şi lui asta – de data asta pe un ton mai ridicat. El a reacţionat în modul lui tipic pentru aceste situaţii: «Nu-mi pasă!»

În acel moment, eram pe cale să-mi ies şi eu din fire. I-am spus să se dea jos de pe uscător şi, pentru că învăţ din ce în ce mai multe despre ce anume îl ajută să se calmeze când explodează în acest fel, i-am distras atenţia pentru câteva minute pentru a-i arăta cum ar trebui să se potrivească uşa de la uscătorul de rufe şi cum nu se mai potrivea acum. Acest lucru i-a oferit suficient timp pentru a se calma fără să mai facă şi alte pagube şi să-şi aştepte rândul la computer.

Chiar dacă nu asta înţeleg eu printr-o cooperare frăţească, consider că acest incident a fost o mică victorie, deoarece Preston s-a calmat suficient de mult, încât să nu mă mai lovească sau să nu mai strige: «Te urăsc!» Şi în cele din urmă, el şi Nate au început să-şi aştepte fiecare rândul la computer.

Acum, de fiecare dată când pun rufe la uscat, îmi aduc aminte cât de greu este să-l fac pe copilul meu cel dificil să coopereze. De fapt, trebuie să sprijin uşa uscătorului de perete cu coada pămătufului de şters praful pentru a o ţine suficient de dreaptă, încât uscătorul să poată funcţiona."

Şi, după cum vor susţine şi părinţii altor copii temperamentali şi dificili, povestea lui Preston nu este una neobişnuită. Uneori, cooperarea în casă cere multă muncă şi perseverenţă, la fel ca folosirea acelei uşi de la uscătorul din spălătorie. Copiii încăpăţânaţi doresc, de obicei, ca lucrurile să se deruleze aşa cum vor ei – şi dacă nu obţin ceea ce vor, păzea!

De un asemenea incident a avut parte şi mama lui Ellie, care a fost de acord să ajute la grupa de preşcolari a fiicei ei, în vârstă de patru ani. Gândindu-se că ar fi o modalitate bună de a o învăţa pe fiica ei să împartă ce are şi cu alţii, mama a adus una din cărţile ei la grupă pentru a o folosi ca introducere la o lecţie. Dar când a scos cartea pentru a o arăta copiilor, Ellie a strigat:

– Este cartea mea, o vreau înapoi imediat!

– Ellie, a spus mama ei cu calm, trebuie să împarţi cartea ta şi cu restul grupei.

Ellie nu a spus nimic. Pur şi simplu a alergat în faţă şi a muşcat-o atât de tare de braţ pe mama ei şocată, încât a făcut-o să ţipe de durere!

Copiii temperamentali ca Preston şi Ellie întâmpină dificultăţi când este vorba să-şi ajusteze propriile dorinţe la nevoile sau dorinţele celor din jur. Ei iubesc provocările şi urăsc ultimatumurile. Cuvântul *cooperare* nu face parte din vocabularul lor; în schimb, expresia lor preferată este: „Vreau să fac aşa cum doresc eu!" Dorinţa aceasta a lor de independenţă apare de multe ori de timpuriu – ca în cazul lui Lucy, în vârstă de şase luni, care insista să se hrănească singură. Linguriţa era a ei şi numai a ei, şi vai de mamă dacă încerca să i-o ia!

Alţi copii aşteaptă să-şi demonstreze independenţa de tip „lasă-mă să fac aşa cum vreau eu" atunci când părinţii încep lupta cunoscută sub denumirea de „obişnuirea la oliţă". Deja de la început, este foarte clar cine este în control, şi persoana aceasta nu este mama sau tata. Orice părinte care a trecut prin această bătălie ştie totuşi că aceasta este doar o luptă minoră în comparaţie cu celelalte pe care le mai are de dus un părinte.

Cooperarea nu se obţine cu uşurinţă. Dar tu împreună cu copilul tău neastâmpărat puteţi să ieşiţi amândoi învingători, dacă îţi faci timp pentru a înţelege provocările care vă stau în faţă.

Înţelegerea acestor provocări

Datorită firii lor lipsite de flexibilitate, copiii temperamentali, dificili, duc de multe ori lipsă de capacitatea de a negocia şi a

face compromisuri, capacitate pe care o au unii copii mai cooperanţi. Ei au de obicei o gândire de tip totul-sau-nimic şi percep compromisul ca pe o înfrângere. Regulile şi cerinţele care nu reprezintă o problemă pentru copiii mai cooperanţi sunt ca şi benzina pe foc în cazul copiilor mai neastâmpăraţi. Unii copii devin aşa de preocupaţi de o anumită idee, de un scop sau de o dorinţă – ca şi Preston de computer sau Ellie de cartea ei – încât par să piardă orice abilitate raţională de a trece la un plan alternativ.

În calitate de părinţi, noi trebuie să înţelegem că aceşti copii temperamentali sunt construiţi altfel decât copiii mai docili. Ei nu încearcă să ne scoată pe noi din sărite – pur şi simplu au o perspectivă diferită asupra vieţii şi o mare nevoie de a-şi urma propria cale. Slujba noastră este de a face tot ce se poate, cu ajutorul lui Dumnezeu, pentru a-i creşte şi a-i forma ca tineri care iau în considerare nevoile altora şi fac faţă cu maturitate dezamăgirii şi scopurilor irealizabile.

Dezvoltarea spiritului de echipă

În cele din urmă, factorul determinant în ce priveşte disponibilitatea copiilor noştri de a asculta şi a coopera cu noi şi cu alţii este relaţia pe care o dezvoltăm cu ei. Studiile arată că docilitatea la copii variază în funcţie de cât de bine se raportează părinţii la copiii lor şi cât de consecvent se aplică disciplina.[1] Noi ştim din experienţă că este dificil să te reportezi la propriul copil – chiar dacă *doreşti* să stabileşti o legătură cu el – atunci când crizele de isterie vin unele după altele.

Şi mai ştim că este greu să fii consecvent în disciplinare când eşti epuizat zi după zi de refuzul copilului de a coopera chiar şi în cele mai mici aspecte.

Este oare de mirare că aceşti copii mai dificili şi mai puţin cooperanţi îşi fac uneori impresia că noi îi considerăm duşmani? Adevărul este că un copil temperamental are o nevoie intensă de a şti că, de fapt, mama şi tata sunt de partea lor – că-i iubim, îi acceptăm şi credem în ei. Ei au nevoie să ştie că suntem 100% alături de ei şi-i considerăm nişte indivizi unici şi speciali, chiar dacă nu suntem întotdeauna 100% de acord cu comportamentul lor.

Cum să anticipezi frustrarea copilului tău

Kayla, în vârstă de patru ani, nu se comporta frumos în magazine. Într-o după-amiază, într-o manieră tipică, plângea după o bomboană aflată pe un raft din apropiere, în timp ce mama ei se afla la casa de marcat, plătind cumpărăturile.

– Vreau bomboana, a strigat Kayla din locul unde se afla în cărucior.

– Nu, Kayla, nu astăzi, a răspuns mama ei – moment în care Kayla a apucat mâna mamei ei şi a muşcat-o atât de tare, încât a început să-i curgă sânge. Refuzând să cedeze, mama ei a părăsit magazinul cu o mână sângerândă şi cu fiica ei ţipând.

Bineînţeles, mama lui Kayla avea dreptate să-i refuze cererea fetiţei. Părinţii nu trebuie să cedeze în faţa fiecărei cereri a copiilor doar pentru a le arăta că fac parte din aceeaşi echipă! Însă un membru adult şi înţelept al echipei va încerca să *anticipeze frustrările* membrului mai tânăr plin de temperament – şi să evite să ducă lupte care nu sunt necesare.

Ross Greene, în cartea sa *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated and „Chronically Inflexible" Children*, identifică cinci caracteristici ale părinţilor care au învăţat de ce anume este nevoie pentru a dezvolta spiritul de echipă.[2]

Haideţi să ne uităm la fiecare dintre acestea şi să vedem cum se aplică în situaţia Kaylei:

1. *Părinţii manifestă spirit de echipă atunci când înţeleg bine dificultăţile unice ale copilului lor.* Părinţii trebuie să fie conştienţi de factorii specifici care alimentează lipsa de flexibilitate sau ieşirile explozive ale copilului. Mama fetiţei a înţeles că, deşi comportamentul ei nu este acceptabil, el este predictibil.

2. *Părinţii manifestă spirit de echipă atunci când încearcă să identifice – dinainte – situaţii specifice care de obicei sunt problematice pentru copiii lor.* Mulţi părinţi consideră că le este de folos să ţină un jurnal informal cu crizele copiilor lor pe parcursul a câtorva

săptămâni pentru a putea începe să recunoască tiparul şi să le poată anticipa comportamentul în viitor. Mama lui Kayla a ştiut dinainte că fiica ei întâmpina dificultăţi atunci când mergeau la magazin. Ar fi putut să preîntâmpine cererea ei fie trecând repede de acea zonă din magazin, fie avertizând-o pe fiica ei că nu va avea parte de un tratament special de această dată, sau luând iniţiativa de a-i cumpăra o bomboană sau o pungă de biscuiţi în formă de animale.

O cunoştinţă de-a noastră a stabilit un sistem de recompense şi i-a spus copilului ei temperamental: „Când mergem la magazin, luăm doar ceea ce se află pe listă. Mă poţi ajuta să aleg jeleul şi tartele. Dar te rog să nu-mi ceri nimic în plus. Dacă faci asta, vei pierde un punct. Dacă cooperezi, când mergem acasă vei câştiga un punct." Folosind aceeaşi tehnică înainte de a merge la biserică, la mall sau în orice alt loc potenţial periculos, ea a evitat multe situaţii jenante şi multe lupte.

Sfatul ei pentru ceilalţi părinţi este: „Stabileşte foarte clar regulile înainte de a intra – chiar dacă le-ai spus şi săptămâna trecută!"

3. *Părinţii manifestă spirit de echipă atunci când citesc semnalele de avertizare ale copiilor lor şi acţionează rapid ori de câte ori aceste semnale sunt prezente.* Ce semnale a pierdut din vedere mama lui Kayla? Înainte de a intra în magazin, Kayla a adormit în scăunelul ei de maşină şi era mârâită atunci când mama ei a trezit-o şi a pus-o în cărucior. Era obosită şi mofturoasă încă dinainte de a intra în magazin – însă mama ei era prea hotărâtă să-şi facă cumpărăturile pentru a observa acest lucru.

4. *Părinţii manifestă spirit de echipă atunci când înţeleg că pot alimenta lipsa de flexibilitate a copiilor lor şi crizele explozive.* Mama lui Kayla a înţeles prea târziu că a pus-o pe fiica ei într-o situaţie riscantă prin planificarea cumpărăturilor în apropierea orei ei de somn. De asemenea, a alimentat criza, ignorând câteva încercări mai moderate ale fetiţei ei de a-i câştiga atenţia, în timp ce ea se grăbea spre casa de marcat.

5. *Părinţii manifestă spirit de echipă atunci când iau în considerare atât propriile lor dorinţe, cât şi abilităţile copiilor lor.* Uneori, părinţii îi pregătesc pe copii pentru un eşec atunci când aşteaptă de la ei o maturitate şi o flexibilitate pe care nu o au. Dacă mama ei ar fi comparat importanţa cumpărăturilor cu ceea ce ştia despre temperamentul fetiţei, poate că ar fi ales o cale mult mai convenabilă pentru „echipă". De exemplu, ar fi putut programa cumpărăturile dimineaţa, când Kayla era de obicei fericită şi zâmbitoare. Sau ar fi putut angaja o femeie care să aibă grijă de Kayla (sau să-l aştepte pe soţul ei să vină acasă), pentru a putea merge singură la cumpărături.

   În general, mama lui Kayla nu prea a dat dovezi ale spiritul ei de echipă în acea zi la magazin, iar rezultatul a fost scena care a urmat. Dar în cazul tău? Îţi manifeşti spiritul de echipă atunci când este vorba de relaţia cu copilul tău temperamental? La care din cele cinci caracteristici mai ai de lucrat?

Ocupă-te de prezent

Suntem siguri că indiferent de vârsta copilului tău, ai învăţat deja că a-l determina să coopereze este una dintre cele mai dificile, frustrante şi consumatoare de timp (ca să nu mai adăugăm şi consumatoare de emoţii) sarcini ale unui părinte. După cum observă dr. T. Berry Brazelton în cartea sa, *Touchpoints: The Essential Reference*, comportamentul provocator este natural în cazul copiilor; este modalitatea prin care se testează pe ei şi îi testează pe părinţi.[3] Dar uneori se pare că părinţii sunt cei care sunt testaţi, de fapt! Din fericire, Brazelton oferă o serie de sfaturi cu privire la modul în care îi putem încuraja pe copii să coopereze. În cazul părinţilor care au copii temperamentali, aceste sfaturi sunt mai mult decât nişte simple sugestii; ele salvează vieţi:[4]

- Înainte să apară problema, discută despre lucrurile delicate. Prezintă în mod deschis alegerile implicate şi modalitatea în care ai dori ca fiul sau fiica ta să se

comporte. Poartă aceste discuţii când copilul tău este calm şi sub control – nu când este în mijlocul unei bătălii.

- Respectă capacitatea copilului tău de a alege din ceea ce îi oferi. Adaptează opţiunile în funcţie de vârsta copilului tău şi de capacitatea lui de autocontrol, de memorie şi de concentrare.
- Examinează-ţi propria toleranţă faţă de comportamentul greşit al copilului tău şi stabileşte gesturi care te fac sau nu să reacţionezi în mod exagerat.
- Alătură-te şi tu copilului în ceea ce doreşti să facă. Nu numai că va avea un model, dar vei stabili un sentiment al comunicării între voi doi.
- Înţelege că pe măsură ce creşte presiunea asupra copilului tău de a face ceva, creşte şi dorinţa lui de a sfida. Încearcă să îi oferi copilului tău alternative care au un scop similar.
- Când vrei cu adevărat ca fiul sau fiica ta să facă ceva, nu întreba niciodată: „Vrei să...?", ci spune „E timpul să..."
- Laudă-ţi copilul de câte ori reuşeşte să coopereze!

Urmând sugestiile de mai sus, vei reuşi să păstrezi o comunicare deschisă, cinstită cu fiul sau cu fiica ta şi să eviţi manipularea şi luptele pentru putere care au loc uneori când părinţii vor ca copiii lor să facă ceva ce aceştia nu vor. Sub îndrumarea ta, copilul poate *alege* să coopereze cu tine şi să se bucure de recompensa primită în urma realizării a ceea ce face.

Alege-ţi cu grijă bătăliile

Bineînţeles, poţi să faci toate aceste lucruri şi să fii totuşi nevoit să te lupţi ca să obţii cooperarea copilului tău în marea majoritate a timpului. Uneori, a fi părinte pare a fi o serie nesfârşită de bătălii dintr-un lung război! Vestea bună este că nu orice bătălie trebuie purtată. Haideţi să recunoaştem: nu vei câştiga fiecare bătălie. Şi oricum, nu ai suficientă energie psihică.

De aceea trebuie să-ţi alegi cu grijă bătăliile – cu foarte, foarte multă grijă. De ce să intri într-un conflict cu fiul sau fiica ta şi să distrugi orice posibilitate de cooperare din cauza unui aspect care pur şi simplu nu este important?

Gândeşte-te pentru o secundă la relaţia cu copilul tău. Care sunt lucrurile majore pentru care vă certaţi? Care sunt cele minore?

Crezi că şi fiul sau fiica ta ar da acelaşi răspuns?

De-a lungul anilor, am folosit la seminariile noastre şi la grupurile PIP două întrebări cheie care să-i ajute pe părinţi să afle dacă este vorba de un aspect minor sau de unul major – şi dacă merită sau nu să se lupte pentru el:

1. Este vorba de o problemă morală? (Dacă răspunsul este da, atunci este întotdeauna majoră.)
2. Ce importanţă are din perspectiva eternităţii?

Aceste două întrebări pot fi de nepreţuit, mai ales în perioada în care copiii se îndreaptă spre adolescenţă. Aspecte ca alegerea hainelor, a frizurii sau a coafurii, volumul la care ascultă muzica sunt minore în comparaţie cu aspectele mai serioase ca drogurile, abuzul de alcool, presiunea grupului şi credinţa în Cristos. Un pastor a spus în felul următor: „Dacă efectele pot fi înlăturate prin spălare sau tăiere, nu te îngrijora cu privire la acea problemă." Nu vrei să-ţi foloseşti toată energia emoţională pentru a duce nişte lupte minore; când va apărea o problemă mai importantă, nu vei avea o rezervă de energie suficient de mare pentru a lua atitudine. Dacă-ţi vei pune cele două întrebări: – „Este o problemă morală?" şi „Ce importanţă are din perspectiva eternităţii?" – acest lucru te va ajuta să îţi formezi o altă părere despre mersul lucrurilor. Cynthia Ulrich Tobias sugerează în cartea sa, *You Can't Make Me – But I Can Be Persuaded*, un alt aspect important la care să ne gândim când alegem bătăliile pe care ne propunem să le ducem: siguranţa fizică a copilului.[5] Ce face o mamă când intră în maşină cu copilul ei în vârstă de doi ani? Îl pune în scăunelul de maşină şi-l prinde cu centura, bineînţeles! Este un lucru automat. Poate

că el plânge cât îl ţin plămânii, dar în final, mama trebuie să câştige această bătălie de fiecare dată. Unul dintre nepoţii noştri este un băiat foarte încăpăţânat, dar a învăţat din proprie iniţiativă că punerea centurii de siguranţă este o regulă bătută în cuie. Este uimitor cât de cooperant este când se urcă în maşină în ultima vreme!

O mamă ne-a spus povestea preşcolarului ei temperamental, Matt, care încerca tot timpul să deschidă uşa casei lor. Locuiau pe o stradă aglomerată şi ar fi fost foarte periculos ca Matt să se aventureze singur afară.

În repetate rânduri, Matt s-a dus afară şi a pus mâna pe clanţă, iar mama i-a spus de nenumărate ori „nu" şi l-a îndepărtat de uşă. Acest lucru se întâmpla deja de câteva săptămâni, însă mama era consecventă. În cele din urmă, Matt şi-a pierdut interesul şi şi-a dat seama că încercările lui de a o deschide sunt inutile.

Când este în joc siguranţa copilului, problema este întotdeauna una majoră. Este o luptă pe care trebuie să o duci – şi nu-ţi poţi permite să pierzi.

Cum să-i creşti pe Abel şi Cain

Când băieţii noştri erau în creştere, o problemă majoră în familia noastră era rivalitatea dintre fraţi. De fapt, orice părinte care are doi sau mai mulţi copii are de-a face cu această provocare într-o măsură mai mare sau mai mică. Dar problema are tendinţa de a se amplifica în familiile în care părinţii sunt recăsătoriţi şi au copii din prima căsătorie, familiile cu copii adoptivi şi familiile cu unul sau mai mulţi copii dificili sau temperamentali.

Prin definiţie, „rivalii" sunt doi sau mai mulţi oameni care se află în competiţie pentru acelaşi obiect sau atingerea aceluiaşi scop, de multe ori manifestând semne de gelozie şi antagonism faţă de celălalt pe parcurs. Fraţii pot deveni rivali:

- pe măsură ce încearcă să-şi dezvolte identităţi individuale;
- pe măsură ce trec prin stadii conflictuale ale dezvoltării;

- când au parte de un tratament nedrept sau favoritism, fie acesta real sau doar perceput;
- când sunt dezamăgiţi sau frustraţi de unul dintre părinţi, indiferent de motiv;
- dacă-şi închipuie că trebuie să se lupte pentru dragostea părinţilor şi pentru atenţia acestora.

Deoarece copiii temperamentali cer mai multă atenţie decât copiii docili, este uşor ca un copil docil să-şi închipuie că fratele său mai dificil şi care ia mai mult din timpul părinţilor este preferatul acestora.

Este la fel de uşor ca un copil temperamental să considere că fratele sau sora sa mai înţelegătoare – care nu are niciodată probleme cu mama şi tata – este cel sau cea preferată. Şi adevărul este că părinţii pot prefera *comportamentul* unui copil, dar familiile care au probleme cu rivalitatea între fraţi sunt cele în care părinţii au dificultăţi în a distinge între *cine* sunt copiii lor şi *cum* se comportă aceştia.

Rivalitatea între fraţi nu constituie o noutate pentru nimeni. A existat între primii fraţi de pe pământ – Cain şi Abel, Isaac şi Ismael, Iacov şi Esau, de exemplu – şi continuă să existe şi astăzi în familiile de pe întreg globul. Dar chiar dacă este universală, nu trebuie să ducă la crimă, abandon sau înşelare, cum s-a întâmplat în cazul celor trei perechi de fraţi din Geneza! Tu poţi micşora impactul rivalităţii dintre fraţi în familia ta! Iată câţiva paşi pe care să-i urmezi pentru a încuraja bunele relaţii între copiii tăi:

- *Evită compararea unui copil cu celălalt.* Am menţionat această afirmaţie a lui James Dobson într-un capitol precedent: compararea este rădăcina tuturor suferinţelor. Îl descurajează pe copilul mai puţin preferat şi pune o povară teribilă asupra umerilor celui preferat. Nu fă asta!
- *Fii cinstit cu copiii tăi – şi asta nu înseamnă să-i tratezi la fel.* „Nu-i drept!" este una din cele mai des auzite plângeri în orice casă cu doi sau mai mulţi copii. Dr. Peter

Goldenthal, specialist în psihologia familiei şi autorul cărţii *Beyond Sibling Rivalry*, afirmă că, cu cât te armonizezi mai bine cu balanţa corectitudinii în vieţile copiilor tăi, cu atât mai mult vei reduce sau chiar vei preveni mânia între fraţi şi conflictele familiale.[6]

Întrebarea care se pune este ce înseamnă corect? Din moment ce toţi copiii sunt diferiţi din naştere, corectitudinea nu ar trebui interpretată ca tratarea tuturor fraţilor la fel, ci mai degrabă ca tratarea lor diferenţiată în funcţie de nevoile lor unice.

Este imposibil să-i tratezi la fel în toate situaţiile – şi acest lucru nu face altceva decât să-i încurajeze să ţină scorul şi să-şi adune la nesfârşit muniţie pentru certuri neînsemnate.

Pe măsură ce creşteau, cei trei fii ai noştri se dovedeau a fi tot mai diferiţi. De exemplu, unul dintre băieţii noştri era foarte responsabil cu banii, în timp ce altul avea dificultăţi în administrarea banilor săi de buzunar. Ţinând cont de aceste diferenţe, i-am dat fiului nostru mai responsabil o mai mare libertate în cheltuirea banilor săi, iar pe celălalt fiu al nostru l-am monitorizat mai îndeaproape până când a demonstrat că se poate ocupa de sumele pe care le primea. Îi iubeam pe amândoi, dar tratamentul egalitar în acest caz ar fi dus la un dezastru financiar!

- *Respectă caracteristicile care-i diferenţiază pe copiii tăi.* Ajută-i pe copii să înveţe să-şi respecte fraţii arătându-le înţelegerea şi aprecierea *de către tine* a calităţilor unice ale fiecărui copil. De exemplu, unul dintre copiii tăi este extrovertit, iar celălalt introvertit? Introvertitul poate fi sociabil, dar are nevoie de spaţiul său personal pentru a se „retrage". În acelaşi timp, extrovertitul îşi trage energia din relaţii şi se plictiseşte când este forţat să stea singur sau liniştit. Poţi echilibra nevoile lor conflictuale prin tratarea diferită a fiecărui copil – ţii minte ultimul subpunct? Poţi organiza lucrurile astfel, încât extrovertitul să participe la jocuri pe echipe sau să

se întâlnească cu prietenii, de exemplu. În acelaşi timp, trebuie să găseşti activităţi liniştite şi mai relaxante pentru copilul tău introvertit. În calitate de părinte, slujba ta este aceea de a avea grijă ca ambii copii să aibă nevoile lor unice împlinite.

Acest aspect este deosebit de important dacă se întâmplă să fii ca şi noi – să ai numai băieţi sau numai fete.

Trebuie să acorzi o atenţie specială recunoaşterii diferenţelor dintre copii şi să eviţi să-ţi forţezi copiii să intre în acelaşi şablon. În schimb, ajută-l pe fiecare să-şi dezvolte propriile preocupări. Dacă primul copil este bun la fotbal, aşteaptă-te ca cel de-al doilea să o ia într-o direcţie diferită (dacă nu cumva are şi mai mult talent la fotbal!) Prin recunoaşterea unicităţii fiecăruia dintre copiii tăi şi prin încurajarea lor să-şi urmeze chemarea, le vei creşte autoaprecierea şi vei reduce competiţia între fraţi.

- *Rezistă tentaţiei de a face pe arbitrul.* Cu excepţia situaţiei în care eşti într-adevăr prezent şi poţi observa cauza unui conflict între doi fraţi, nu vei şti niciodată care este „adevărata" poveste. În cea mai mare parte din timp, cel mai bine este să-i laşi să rezolve singuri neînţelegerile dintre ei.

  O mamă ne-a povestit despre o abordare care funcţionează bine în cazul ei. „Ne întrebăm fiecare copil de faţă cu celălalt care este varianta lui. Fiecare trebuie să tacă când celălalt vorbeşte, deoarece vrem să înveţe că există două variante ale fiecărei poveşti. De obicei nu intervenim decât dacă cineva sângerează sau dacă ceva s-a rupt. De multe ori, simplul fapt că se fac auziţi ajută la liniştirea spiritelor.
- *Evită „etichetarea" copiilor tăi.* Niciunul nu vrea să fie considerat un copil „dificil", „puturos" sau „dezordonat". Însă copilul tău dificil nu este singurul care poate fi rănit de astfel de etichete. Este o povară grea să fii şi „copilul cel bun".

- *Nu ignora acuzaţiile de favoritism*. Chiar dacă consideri că plângerile lor nu au nicio bază, ascultă-i până la capăt. Uneori, copiii au nevoie de ajutor în identificarea sentimentelor lor şi în exteriorizarea lor prin modalităţi potrivite.
- *Dacă situaţia se încinge prea tare, stabileşte o perioadă de calmare a spiritelor.* Când emoţiile sunt foarte intense, lasă să treacă ceva timp înainte de a discuta problema. Este mai uşor să rezolvi un conflict când toată lumea care este implicată e calmă şi toţi reuşesc să fie obiectivi.
- *Acceptă faptul că unele lupte între fraţi sunt inevitabile.* Chiar dacă sunt multe lucruri pe care le poţi face pentru a îmbunătăţi relaţiile între fraţi, adevărul este că un copil rămâne tot copil, iar viaţa are perioadele ei bune şi rele. Dacă ai mai mult de un singur copil, *vei avea* parte de lupte între fraţi. Priveşte însă lucrurile în felul următor: conflictul îi poate ajuta pe copii să înţeleagă că sunt diferiţi de fraţii şi surorile lor şi că a fi diferit este în regulă. Cu cât mai mult se ciocnesc şi se ceartă unii cu alţii, cu atât mai rafinaţi şi mai liniştiţi vor deveni! Un părinte s-a exprimat în felul următor: „Procesul prin care îi înveţi pe copii cum să se raporteze la fraţii lor este ringul în care exersează pentru a reuşi să se înţeleagă cu alţii când vor fi adulţi.“

  Cere-i lui Dumnezeu înţelepciune pe măsură ce treci prin procesul de rafinare, susţinându-l pe fiecare copil ca pe o fiinţă unică şi specială. Şi în zilele în care ai impresia că pierzi războiul dintre fraţi, ţine minte: construieşti pentru viitor. Această situaţie este doar temporară. Copiii tăi vor creşte!

Un măr pentru profesor?

Un alt aspect considerat important în familia noastră era şcoala. La fel ca mulţi alţi copii temperamentali, unul dintre fiii noştri era foarte inconsecvent la învăţătură. Într-o zi venea acasă cu nota nouă şi zece, iar în următoarea cu şase şi şapte. Dacă nu

vedea motivaţia din spatele temei, nu o făcea. Dacă el considera că un profesor era nedrept, se gândea: *De ce să-mi pese de materia lui?*

Am descoperit la o şedinţă cu părinţii că profesorii fiului nostru fie îl iubeau, fie îl urau – de obicei nu exista vreo cale de mijloc între aceste extreme.

La materiile acelor profesori care îl considerau priceput, ager la minte şi chiar o adevărată provocare, excela. Însă cu profesorii care-l considerau un copil problemă refuza să coopereze şi avea note mici la materiile lor, ridicându-se doar la nivelul aşteptărilor lor scăzute.

Aceasta a fost o situaţie dificilă pentru noi. Este una să lucrezi cu un copil cooperant acasă, unde deţii cât de cât controlul şi cu totul alta să-ţi determini copilul să coopereze când este la şcoală.

Un profesor şi în acelaşi timp părinte al unui copil mai dificil a făcut următoarea observaţie:

> Părinţii nu pot controla notele pe care le iau copiii lor. În cele din urmă, copilul este cel care decide ce note vrea să obţină. Văd acest lucru tot timpul la şcoală. Părinţii sunt frustraţi deoarece copiii lor nu iau note mai mari. Dar elevul este cel care deţine controlul.
>
> Încurajarea copiilor pentru a da ce au ei mai bun este importantă, însă nu trebuie să trecem dincolo de acest punct. Din experienţa mea ca părinte şi educator pot spune că cele mai mari frustrări le avem în domeniile din vieţile copiilor noştri pe care nu le putem controla. Stabilim limite pentru copiii noştri; trebuie, de asemenea, să ne punem şi nouă nişte limite şi să recunoaştem că unele lucruri trec pur şi simplu dincolo de controlul nostru.

Profesorul a atins un aspect important aici. Problemele academice ale copiilor noştri sunt frustrante deoarece nu putem decât influenţa – nu şi controla – rezultatul. Şi din moment ce copiii noştri dificili şi încăpăţânaţi tind să aibă mai degrabă rezultate mai slabe la şcoală, aceste probleme se învârt în jurul lor.

Într-un an, fiul nostru era convins că o anumită profesoară avea ceva cu el. Am încercat să-l ajutăm să înţeleagă că profesorii nu sunt perfecţi – şi ei sunt oameni şi, prin urmare, se poartă diferit cu copiii diferiţi, cu personalităţi diferite.

I-am explicat că felul în care se raporta la acea profesoară afecta modul în care o percepea. Ce putea să facă pentru a o câştiga de partea lui? Cum putea să coopereze mai bine?

Când am văzut că lucrurile nu s-au îmbunătăţit prea mult, ne-a venit o idee grozavă: să o invităm pe această profesoară la noi la masă. Puteam s-o cunoaştem mai bine, şi ea putea să ne cunoască şi ar fi avut ocazia de a se raporta altfel la băiatul nostru. Însă strategia noastră nu a funcţionat. Săptămâna următoare, băiatul nostru s-a plâns că „lucrurile stau şi mai prost la şcoală şi profesoara îl tratează acum ca şi cum ar fi preferatul ei!"

Uneori, oricât de mult ai încerca, lucrurile nu vor funcţiona aşa cum ai plănuit. Cu toate acestea, ideea noastră fusese una bună. Obţinerea cooperării profesorului pentru a-l putea înţelege pe copilul tău temperamental şi a putea lucra cu el duce de multe ori la o mai mare cooperare din partea copilului la şcoală. Pentru sugestii pe tema comunicării cu profesorul în legătură cu comportamentul copilului, citeşte articolul pe care l-am inclus la Anexa 3: „Cum să supravieţuieşti în urma şedinţelor cu părinţii."

Cum să faci dimineţile suportabile

Uneori, cel mai greu aspect legat de şcoală în cazul părinţilor este că trebuie să-i determine pe copii să coopereze dimineţile. Copiii temperamentali în mod deosebit reacţionează de obicei prost la restricţiile de timp – făcând ca fiecare dimineaţă să fie o nouă provocare pentru mama şi tata. Nu este cazul să tragi nişte linii inflexibile de bătălie! Iată povestea unei mame:

> Când este vorba de fiul meu, Brent, învăţ să fiu puţin mai flexibilă şi să-mi aleg cu grijă bătăliile. Dimineţile noastre sunt mult mai bune de când am decis să-l las pe Brent să mănânce ce doreşte la micul dejun, atâta timp cât este amabil şi nu se ceartă cu sora lui.

> Micul dejun nu mai este un prilej de dispute, iar Brent arată încă destul de sănătos. Dar nu-i vom spune pediatrului său că a băut o Cola şi a mâncat chipsuri cu brânză în această dimineaţă! Cu siguranţă că nu reprezintă micul meu dejun preferat, dar a plecat la şcoală de bunăvoie şi bileţelul de la dascăl ne-a arătat că a avut o zi relativ bună!

Cine spune că micul dejun trebuie să conţină ouă, cremvuşti sau cereale cu lapte? Dacă eşti dispus să fii flexibil şi creativ, dimineţile pot fi mult mai puţin stresante atât pentru tine, cât şi pentru copilul tău. De-a lungul anilor, părinţii din grupurile noastre PIP ne-au împărtăşit o serie de idei pentru a face faţă agitaţiei de dimineaţa. Gândiţi-vă să încercaţi una dintre următoarele idei:

- *Lasă-i pe copii să doarmă în costumele lor de sport preferate!* Gata! A doua zi dimineaţa, vor fi gata îmbrăcaţi pentru şcoală. (Bineînţeles, nu funcţionează în cazul hainelor care se şifonează!)
- *Pregăteşte hainele de şcoală ale copiilor în timp ce te ocupi de rufele luate de la spălat.* Pe măsură ce împachetezi hainele – adaugă şosete, lenjerie de corp, panglici, curele, blugi şi orice altceva este nevoie pentru a completa echipamentul. Apoi împachetează fiecare echipament sau agaţă totul pe acelaşi umeraş în dulapul copilului tău. În săptămâna respectivă, în loc să facă scandal că nu are cu ce să se îmbrace, copilul tău poate face o alegere proprie în timp record. Şi cel mai important aspect este că hainele se vor şi asorta!
- *Lasă-i pe copiii tăi să fie pe rând „ajutorul oficial pentru pregătirea micului dejun“.* Ajutorul pentru pregătirea micului dejun aşază masa cu o seară înainte şi dimineaţa scoate din frigider laptele, cutia cu cereale, untul, siropul pentru clătite sau alte ingrediente necesare pentru micul dejun.

Cum să le faci faţă perioadelor de tranziţie

Schimbarea nu este uşoară pentru toată lumea. Dar când pui la un loc schimbarea, şcoala şi copiii temperamentali, păzea! O perioadă de tranziţie cum este, de exemplu, începutul anului şcolar, poate fi dificilă pentru un copil. Dar în cazul copiilor cu multă personalitate, care trăiesc emoţiile la o intensitate mai mare de obicei şi se îngrijorează adesea mai mult, poate fi şi mai dificilă.

Ce atitudine are fiul sau fiica ta faţă de prima zi de şcoală? Unii copii aşteaptă cu nerăbdare începutul anului şcolar, chiar dacă numai pentru a-şi revedea prietenii după lunga vacanţă de vară. Alţii, încep să plângă în prima zi de şcoală cu capul în poala mamei, fără să se mai clintească de acolo. Ne aducem aminte ce traumă a fost pentru copilul nostru mai neastâmpărat prima zi din clasa întâi. Plângea în fiecare dimineaţă, acuzând dureri de stomac şi ne dădea cel puţin o duzină de motive pentru care ar trebui să rămână acasă în acea zi. Abia la Crăciun s-a obişnuit îndeajuns cu şcoala, încât să meargă fără să protesteze.

Dacă copilul tău temperamental are probleme la şcoală, întreabă-te: „A existat vreo tranziţie anul acesta?" Trecerea de la grădiniţă la şcoala elementară, de la şcoala elementară la gimnaziu şi de la gimnaziu la liceu sunt fenomene care în mod evident le pot produce teamă copiilor (şi uneori şi părinţilor!). Iată câteva alte posibile scenarii mai dificile:

- Copilul tău în vârstă de cinci ani tocmai a început anul pregătitor pentru şcoală, şi are acum un program mai lung decât cel de la grădiniţă.
- Copilul tău de clasa a treia are acum o învăţătoare mai strictă după ce, în anii precedenţi, a avut un dascăl mai indulgent.
- Copilul tău de clasa a cincea a fost mutat într-o clasă cu regim accelerat de învăţare şi se întreabă dacă va putea ţine pasul.
- Adolescentul tău este singurul băiat din clasă care nu a crescut cu 4 cm în timpul verii – sau singurul care a crescut.

- V-aţi mutat de curând şi fiica ta adolescentă trebuie să înceapă liceul într-o şcoală nouă, unde nu are prieteni.

Este acesta un an de tranziţie pentru familia ta? Fă un „control al tranziţiei" prin alcătuirea unei liste de schimbări recente care au apărut în familia ta şi în viaţa copilului tău. A început cumva să poarte ochelari? A descoperit că are o problemă cu învăţatul? A început o nouă activitate extraşcolară? A început o nouă activitate sportivă? Schimbările pot fi mici sau mari; adu-ţi aminte, copilul tău temperamental este mai predispus la emoţii puternice asociate cu schimbarea decât un copil mai docil.

Cum îţi ajuţi fiul sau fiica să treacă prin această schimbare? În primul rând, fii gata să asculţi. Ai răbdare. „Nu le lua peste picior îngrijorările prin remarci de genul: 'O, te frământi prea mult'", sugerează Lawrence Balter, profesor de psihologie la Universitatea din New York şi autorul cărţii *Who's in Control?* „Încurajează-i să vorbească cu tine despre temerile lor."[7]

Caută modalităţi de a-i arăta copilului tău că îl înţelegi, că eşti de partea lui. Planifică momente în care să fii doar tu şi copilul tău. Efortul de a-l asculta şi de a petrece acest timp special în doi nu va demonstra doar că-l iubeşti, ci îi va spune: „Nu trebuie să treci singur prin asta. Suntem o echipă; cooperând putem trece prin orice."

Paşi spre un viitor mai bun

Pe măsură ce faceţi paşi spre un viitor mai bun, mai bogat în cooperarea dintre tine şi copilul tău, următoarele activităţi practice îţi pot fi de ajutor:

— Planifică un moment special de închinare dimineaţa

Aceasta este o rutină care ne-a ajutat familia să facă faţă agitaţiei de dimineaţă. Am descoperit că secretul constă în a planifica nişte momente simple, relevante şi flexibile de devoţiune. Rareori durau mai mult de cinci minute. În mod

obişnuit, alegeam un verset din Biblie în fiecare dimineaţă, îl citeam cu voce tare, îl discutam pe scurt şi apoi ne rugam împreună.

Dacă unul din băieţii noştri avea un test în acea zi, era întotdeauna dornic să ne rugăm pentru el ca să se descurce bine. Dar dacă unul dintre copii nu dorea să participe la momentul de rugăciune, nu-l forţam; îl aminteam pur şi simplu în rugăciunile noastre.

O bună modalitate de a alege versete biblice în fiecare dimineaţă este aceea de a face rost de un set de cartonaşe cu versete de memorat sau de un calendar care are câte un verset pentru fiecare zi. Sau vă puteţi confecţiona propria „cutie cu versete biblice." Fiecare copil trebuie să scrie câteva versete preferate pe foi de hârtie separate, să le împăturească şi apoi să le pună în cutie. Apoi, alegeţi cu rândul câte un verset pentru a-l citi înainte de micul dejun.

— Învaţă-i principiul „Un singur trup, mai multe părţi"

Împreună cu întreaga familie, citiţi 1 Corinteni 12:12-27. Acest pasaj scoate în evidenţă faptul că Biserica lui Cristos este formată din diferite părţi, fiecare având slăbiciunile şi punctele sale tari specifice. Discută cu copiii tăi despre diferinţele dintre ei şi despre faptul că aceste diferenţe fac să vă completaţi unii pe alţii. Discutaţi despre felul în care se încadrează fiecare individ în familie. Este o modalitate excelentă de a-i împiedica pe copii să cadă în capcana comparaţiei.

— Câştigă bătălia temelor de casă

Când vine vorba de teme de casă, toţi copiii – şi mai ales cei temperamentali – au nevoie de ordine şi disciplină dacă vor să aibă succes la şcoală. Iată câteva strategii care să te ajute să le obţii cooperarea:

- *Creează o trusă de prim-ajutor pentru teme.* Pentru a nu lăsa niciun loc pentru scuze de genul: „Nu mi-am făcut

tema pentru că nu mi-am găsit creionul". „Nu am avut hârtie". Confecţionează o cutie de prim ajutor pentru teme.

Cumpără o cutie din carton şi lasă-i pe copii să o decoreze în exterior cu abţibilduri şi diferite forme, ajutându-se de şabloane. Apoi, pune în cutie materiale necesare pentru şcoală, cum ar fi hârtie, creioane, lipici, liniare, foarfecă şi un dicţionar. Ia-ţi copilul cu tine la magazin şi alegeţi materialele necesare. Lasă-l pe copilul tău să ia cât mai multe decizii posibile (de exemplu, ce marcă sau culoare să aleagă).

- *Amenajează un loc special de făcut teme.* Dacă şi copiii tăi sunt ca majoritatea, vor să fie tot timpul în miezul evenimentelor, iar dormitoarele lor se vor dovedi a fi inadecvate. O mamă a găsit o soluţie excelentă: A creat un loc de făcut teme în jurul mesei din bucătărie. O cutie de carton adăpostea materialele necesare, care erau deja gata pregătite – şi acea cutie putea fi luată repede de pe masă dacă era nevoie să se pună rapid masa. (O cutie de prim ajutor pentru teme ar servi acelaşi scop!) Amenajând locul de făcut teme în bucătărie, mama era întotdeauna prezentă pentru a răspunde la întrebări şi pentru a-i îndemna pe copii să-şi termine temele.
- *Începe un caiet pentru teme.* Pentru a ţine socoteala exactă a temelor – şi pentru a evita orice discuţii pe această temă – ia un caiet în care să notezi data la care trebuie să fie gata fiecare temă pe care o primeşte copilul. (Dacă ai mai mult de un copil, alege o secţiune în caiet pentru fiecare copil sau foloseşte caiete separate!) De asemenea, semnalează terminarea fiecărei teme. Copilul tău va simţi într-adevăr că a realizat ceva când poate bifa acea sarcină pentru că este „gata".
- *Caută să încetăţeneşti tradiţia „celor cincisprezece minute pe zi".* Unii copii vin acasă de la şcoală spunând zi după zi acelaşi lucru: „Nu am nicio temă de făcut!"

Dacă acest lucru îţi sună familiar, încetăţeneşte tradiţia celor cincisprezece minute pe zi. Dacă copilul nu are nicio temă de făcut, încurajează-l să facă ceva educativ timp de cel puţin cincisprezece minute, pentru a-l ajuta să-şi dezvolte obiceiul de a studia. Chiar şi un copil temperamental se va bucura din când în când de o casetă video educativă, de un program interesant pe computer sau de o carte bună.

— Programează un moment petrecut împreună cu toată familia

Momentele petrecute doar în doi (tu şi copilul tău) pot fi foarte folositoare dacă copilul tău face cu greu faţă cerinţei de a coopera. La fel pot fi şi momentele petrecute cu toată familia. De fapt, puteţi avea în mod regulat momente în care să vă adunaţi toată familia pentru a preîntâmpina rivalităţile dintre fraţi şi alte probleme între membrii familiei. În timp ce băieţii noştri creşteau, ne asiguram întotdeauna că momentele noastre săptămânale în care ne întâlneam cu toată familia erau distractive. Jucam diferite jocuri, citeam sau făceam alte activităţi de grup. Poate vreţi să faceţi un puzzle împreună, să vă uitaţi la o casetă video sau să ieşiţi la o îngheţată. Posibilităţile sunt nenumărate!

Începe astăzi

A-i învăţa pe copiii temperamentali cum să coopereze nu este ceva ce se poate realiza peste noapte. Mai degrabă este nevoie de un efort susţinut din partea unor părinţi creativi, care-şi aleg cu grijă bătăliile şi caută modalităţi de a împlini nevoile unice ale fiecărui copil. Dacă fiul sau fiica ta are probleme cu cooperarea, nu te descuraja. Acest lucru *poate* fi învăţat. Şi, potrivit lui Dumnezeu – Care te-a ales cu grijă pentru a fi părintele copilului tău pentru o viaţă întreagă – tu eşti persoana perfectă pentru această slujbă.

Al cincilea strigăt

„Nu mă poţi obliga!"

Care înseamnă, de fapt:
„Pune-mi limite; disciplinează-mă."

Mami, vreau bomboana şi o vreau chiar acum, a strigat Ralph în vârstă de trei ani, chinuindu-se să se ridice în căruciorul pentru cumpărături.

– Nu, Ralph, ţi-am spus înainte de a intra în magazin că n-o să cumpărăm bomboane astăzi, a spus mama cu calm. Acum aşază-te la locul tău.

– Dar vreau bomboana şi o vreau chiar acum, a ţipat din nou Ralph – mult mai tare de data aceasta – în timp ce încerca din nou să se ridice în cărucior.

– Nu, Ralph, fără bomboane astăzi. Stai jos în momentul ăsta. Şi te rog, vorbeşte mai încet că nu suntem afară.

Ochii lui Ralph s-au îngustat şi faţa lui s-a înroşit, în timp ce s-a ridicat în cărucior ca un Ginghis Han.

– Vreau bomboana chiar acum, a strigat el cu o voce sfidătoare. Apoi, i-a scăpat un ţipăt al cărui ecou s-a auzit în întregul magazin.

Bineînţeles că mama lui s-a simţit foarte jenată. De asemenea, s-a simţit înfrântă. Nu era prima dată când Ralph refuza să o asculte în public, nici prima dată când făcea o criză de isterie în magazin. Dacă ceva nu se schimba, şi asta cât de repede, ştia că nu va fi nici ultima.

Crizele de isterie nu sunt neobişnuite la copiii între doi şi patru ani. Dar în cazul copiilor mai dificili sau temperamentali, aceste crize reprezintă aproape un comportament obişnuit şi nu se opresc neapărat la patru ani. În cazul unora dintre copii, incapacitatea de a face faţă frustrării – manifestată prin atitudini pline de agresivitate şi ţipete de genul „Nu mă poţi obliga!" – poate dura încă mulţi ani. (Dacă doreşti mici trucuri pentru potolirea rapidă a crizelor de isterie, vezi tabelul de mai jos.)

Cum să temperezi o criză de isterie

Dacă copilul tău este predispus la crize de isterie, ia în considerare următoarele sfaturi de la dr. Lawrence Kutner, autorul cărţii *Parent and Child*.

Relaxează-te. Dacă copilul tău este în siguranţă din punct de vedere fizic, aşteaptă câteva secunde înainte de a reacţiona. Acest lucru poate fi în avantajul tău.

Nu ceda. Ţine minte că cel mai rău lucru pe care-l poţi face este să-i dai copilului lucrul după care ţipă. Asta nu face altceva decât să încurajeze comportamentul respectiv pe viitor.

Preia controlul mediului în care face crize copilul. Îndepărtează-l din locul în care a provocat scena (chiar dacă este vorba doar de câţiva paşi) pentru a-i arăta că tu eşti în control.

Explică-i copilului că nu poate avea ceea ce îşi doreşte, apoi rămâi tare pe poziţie. Determinarea ta va vorbi mai tare decât cuvintele tale.

Nu fi preocupat din cauza oamenilor din jurul tău. Majoritatea părinţilor trec prin situaţii asemănătoare. Probabil că sunt de partea ta, nicidecum să te critice.

Potrivit doctorilor specializaţi în psihologia copilului, tiparele de hiperagresivitate şi comportament dificil pot fi înrădăcinate în sistemul nervos în dezvoltare al copilului. Anumiţi copii par să nu-şi poată controla impulsurile la fel de mult ca şi alţi copii de vârsta lor. Deoarece sistemul lor nervos este mai puţin dezvoltat decât cel al altor copii, nu pot sta liniştiţi pentru mai mult de câteva minute.

Atenţia lor este distrasă cu uşurinţă. Şi odată ce încep să se

agite sau să se mânie, nu se mai pot opri. Sunt impulsivi şi au probleme în a se concentra asupra unei sarcini care durează mai mult de câteva minute (sau secunde, în cazul unor copii foarte neastâmpăraţi!) Dr. Lawrence Kutner observă că mulţi dintre aceşti copii au fost neastâmpăraţi încă înainte de a începe să meargă în patru labe sau să umble.[2] Ştim că, copilul nostru temperamental se împotrivea punerii centurii de siguranţă a scăunelului de maşină încă de când s-a născut. Ori de câte ori îl prindeam cu centura, începea să dea din picioare!

Tocmai am făcut o descriere a copilului tău? Te simţi uşurat aflând că, după toate probabilităţile, fiul sau fiica ta au sosit în viaţa ta programaţi astfel şi aceasta nu este vina ta? Comportamentul împotrivitor, agresiv al copilului tău nu este rezultatul greşelilor tale!

Şi la fel de important este şi faptul că nu este nici din vina *copilului* tău. Uneori, în mijlocul certurilor, părinţii pot fi tentaţi să atribuie motivaţii răutăcioase micilor copii mânioşi care par să se fi decis să-i bată la cap. Dar la fel cum nu este bine să accepţi o falsă vinovăţie, nu este bine nici să atribui copiilor o vină care nu le aparţine. Înţelege faptul că, în ciuda tuturor protestelor şi ţipetelor lor de genul „Nu mă poţi obliga!", copiii noştri ne spun, de fapt, că doresc nişte limite clare şi o disciplină consecventă, de care au nevoie cu disperare pentru a le aduce echilibru şi ordine în viaţă.

Înţelege provocarea

În afară de dragoste, disciplina este cel de-al doilea dar ca importanţă din partea părinţilor pentru copii, spunea T. Berry Brazelton, un autor şi psiholog renumit în domeniul dezvoltării copilului.[3] Dacă majoritatea părinţilor ştiu că este important să stabilească anumite limite pentru copiii lor, întărirea acelor limite într-un mod consecvent şi eficient este una din cele mai dificile sarcini ale unui părinte – mai ales când are un copil temperamental.

O mamă dintr-un grup PIP ne-a spus: „Copilul meu în vârstă de cinci ani este foarte creativ când vine vorba de limite. Când îl

pun să stea liniştit pe scaun, în loc să se aşeze pe scaun, se pune pe jos, lângă scaun.

Dacă îl rog să lase în pace păpuşa surorii lui, se duce şi găseşte altă păpuşă prin casă. Dacă îl rog să stea pe scaunul lui la masă, stă în genunchi sau se ghemuieşte pe scaun. Dacă îl rog să nu se mai legene la masă, începe să bată din picior."

Ce poate face un asemenea părinte? Copiii încăpăţânaţi şi neastâmpăraţi întind de multe ori până la maxim limitele conceptului de disciplină (ca să nu mai vorbim de răbdarea noastră). Este foarte important să înţelegem clar ce este disciplina – şi ce nu este ea.

De multe ori disciplinăm prin pedeapsă, însă cele două noţiuni nu se suprapun. Cuvântul *disciplină* vine din latinescul *discipulus*, care înseamnă „ucenic". În esenţă, disciplinarea înseamnă *învăţare*, nu pedepsire. Scopul nostru, al părinţilor, când vine vorba de disciplinarea copiilor, nu este acela de „a le da ceea ce merită", ci de a-i ajuta să crească mari şi să aibă succes în viaţă – să devină adulţi maturi, responsabili, care-L onorează pe Dumnezeu şi se gândesc la nevoile şi sentimentele celor din jur. După cum spune Charlie Shedd în cartea *Letters to Phillip*, disciplinarea este „pregătirea pentru o viaţă trăită la un potenţial maxim."[4]

Cele mai eficiente forme de disciplinare iau în considerare vârsta, stadiul de dezvoltare şi personalitatea copilului. Nu se potriveşte la toţi aceeaşi măsură. Iar în cazul copiilor dificili, disciplinarea trebuie să fie adaptată pentru a-i ajuta să-şi dezvolte autodisciplina şi autocontrolul – două calităţi foarte importante care sunt necesare pentru succesul lor în viitor.

Care sunt cele mai bune modalităţi de a disciplina un copil neastâmpărat? Când băiatul nostru neastâmpărat creştea, ştia pe ce butoane să apese pentru ca noi să ne ieşim din fire. Dacă ne certam unul cu altul, de obicei el era cel care câştiga. Ar fi putut să crească şi să ajungă un tânăr rebel. Dar am găsit cheia disciplinării lui: relaţia.

Odată, pe când avea cam treisprezece sau paisprezece ani, i-am spus ce mult ne bucurăm că nu este un răzvrătit.

El a răspuns în cunoştinţă de cauză: „Am într-adevăr tendinţa

de a fi răzvrătit." Şi totuşi ceva anume l-a oprit să devină un rebel. Intrigaţi, l-am întrebat ce sfat i-ar da unui prieten care se gândeşte să se revolte împotriva părinţilor lui.

– I-aş spune că este posibil ca în felul acesta să obţină ce vrea el pe termen scurt, dar pe termen lung nimeni nu câştigă, nici el, nici părinţii lui – ne-a spus fiul nostru, care dintr-o dată a devenit foarte înţelept. Este ca şi cum ai sta pe marginea unei stânci. Nu sari pentru că ştii care va fi rezultatul.

În analogia pe care a făcut-o fiul nostru, el spunea, de fapt, că preţuieşte relaţia cu noi mai mult decât orice ar putea câştiga de pe urma rebeliunii împotriva noastră! Se pare că de-a lungul anilor de creştere, relaţia lui cu noi l-a motivat tot mai mult să-şi decline tendinţa spre rebeliune şi să înveţe să se autocontroleze. Şi după cum vă puteţi imagina, când am auzit acest lucru, am fost motivaţi să lucrăm şi mai mult pentru a menţine o relaţie puternică şi sănătoasă cu el.

Dacă copilul tău este neastâmpărat, agresiv sau rebel, relaţia ta cu el poate fi singura care face diferenţa în anii care urmează. Noi credem că dezvoltarea unei relaţii cu fiul sau cu fiica ta este primul şi cel mai important pas în stabilirea şi în cele din urmă în obţinerea adoptării de către copilul tău a limitelor acceptabile în viaţă.

Ocupă-te de prezent

Cum pot părinţii să stabilească limite, să disciplineze şi să construiască relaţii bune cu copiii lor temperamentali – toate în acelaşi timp? Iată zece sfaturi care te pot ajuta.

1. Arată-i respect.

Ca părinţi, trebuie să le arătăm respect copiilor noştri, ascultându-i, petrecând timp cu ei, lăudându-le calităţile unice şi încurajându-i să-şi dezvolte propriile talente şi preocupări.

Iar când vine vorba despre a le corecta comportamentul, ar trebui să continuăm să le arătăm respect. Disciplinarea ar trebui să aibă în vedere binele copiilor – şi nu binele nostru.

Gândeşte-te la modul în care ne corectează Dumnezeu, Tatăl

nostru ceresc, care este perfect. Disciplinarea Lui acţionează întotdeauna spre binele nostru, după cum afirmă textul din Evrei 12:10: „Dar Dumnezeu ne pedepseşte pentru binele nostru, ca să ne facă părtaşi sfinţeniei Lui." Scopul disciplinării lui Dumnezeu este acela de a ne ajuta să creştem, să ne dezvoltăm şi să ne pregătim pentru o dezvoltare la maximum a potenţialului nostru. Disciplinarea pe care le-o aplicăm copiilor noştri ar trebui să aibă acelaşi scop. Ar trebui să-i respectăm suficient de mult pentru a-i disciplina, având în minte interesul lor. Asta înseamnă că nu ar trebui să-i pedepsim pe copii la mânie sau din frustrare. Poate că această descărcare emoţională este bună pentru noi, dar pentru copil poate fi devastatoare. Înseamnă, de asemenea, că trebuie să atacăm problema şi nu persoana. Există o mare diferenţă între „Lance, eşti atât de neîndemânatic! Iarăşi ai vărsat laptele!" şi „Oh! S-a vărsat laptele. Cum putem să curăţăm mai bine?" sau între „Daniela, de ce ai furat cinci lei din poşeta mea?" şi „Trebuie să stăm de vorbă. Îmi lipsesc cinci lei din poşetă. Ştii cumva ce s-a întâmplat cu ei?"

Le arătăm respect atunci când ne facem timp pentru a discerne între un comportament sfidător şi unul copilăresc. De exemplu, a vărsat Lance laptele în mod deliberat, la mânie, sau a fost doar un accident? Le arătăm, de asemenea, respect când adunăm toate datele înainte de a-i acuza pe copii. Este mama Danielei sigură că fiica ei a luat cei cinci lei? Şi dacă este, ştie ce anume a determinat-o să ia acei bani?

2. *Alege cu atenţie modul în care îţi impui autoritatea.*

Deseori, marea problemă a copiilor temperamentali nu este *autoritatea,* ci modul în care aceasta este *impusă.*

„Ascultă-mă pentru că eu sunt părintele tău şi eu am spus aşa!" îndeamnă aproape întotdeauna la rebeliune şi sfidare. Copiii noştri trebuie să afle motivaţia din spatele directivelor noastre şi să înţeleagă clar care credem noi că este problema. Uneori, este de ajutor să-i întrebăm dacă şi ei consideră că există o problemă. Un părinte a spus: „Dacă nu sunt de acord cu perspectiva ta, poţi să le spui oricând «Mă bucur că te-am întrebat cum vezi tu lucrurile. Din moment ce nu avem aceeaşi

părere, dă-mi voie să-ţi explic de ce cred eu că trebuie să facem ceva cu privire la asta.»“ Dacă înţeleg motivaţia, copiii noştri devin mult mai dispuşi să se conformeze cererilor noastre.

Uneori, putem evita reacţiile negative ale copiilor noştri transformând neînţelegerile în discuţii constructive. Nu-i putem convinge întotdeauna că opiniile lor sunt greşite şi ale noastre sunt corecte, dar putem să le dăm un model consecvent de conversaţie constructivă, de rezolvare a problemelor şi de compromis. Aptitudinile de comunicare despre care am vorbit mai devreme în această carte pot fi de folos aici – cum este de exemplu folosirea afirmaţiilor la persoana întâi şi evitarea întrebărilor de tip „de ce“ şi a afirmaţiilor acuzatoare.

Haideţi să luăm exemplul mamei lui Chad. Ea a observat că fiul ei temperamental în vârstă de opt ani, Chad, s-a enervat şi fie l-a lovit, fie l-a împins pe prietenul lui cel mai bun, Taylor, în ultimele zile în care cei doi s-au jucat împreună. Când l-a confruntat pe Chad cu comportamentul lui deranjant, el a început să caute scuze şi în curând a pornit un mic protest. Înţelegând că nivelul lui de frustrare creştea proporţional cu volumul vocii ei, s-a hotărât să se concentreze asupra unui alt aspect al discuţiei lor.

„Chad, înţeleg că te-ai supărat pe Taylor – a reuşit să spună ea cu calm – dar şi el era supărat când îl loveai şi-l împingeai. Există modalităţi mai bune de a face faţă mâniei decât să loveşti. Prietenilor nu le place să fie loviţi şi nu vor mai rămâne prieteni cu tine dacă îi tratezi astfel. Acum este momentul să înveţi despre nişte moduri mai bune de a face faţă frustrării, astfel încât, pe viitor, să ai prieteni cărora să le placă să stea în preajma ta.“

Această mamă ştia că unele din cuvintele ei intră pe o ureche şi ies pe alta, dar Chad părea să se calmeze ca reacţie la atitudinea şi abordarea ei, sau poate la tot ceea ce spunea ea. După aceea, cei doi au putut analiza problema într-un mod mai raţional. Prin faptul că s-a ocupat de frustrarea lui într-o manieră potrivită, mama lui Chad i-a oferit un model pentru rezolvarea propriei frustrări pe viitor.

3. Stabileşte limite rezonabile.

Limitele le dau copiilor un sentiment al siguranţei – le dau o idee despre ce pot şi ce nu pot să facă, unde pot şi unde nu pot să meargă şi cum ar trebui sau cum nu ar trebui să se comporte. Copiii temperamentali pot încerca să forţeze acele limite; dar adevărul este că au nevoie de siguranţă la fel de mult sau poate chiar mai mult decât copiii docili. De asemenea, limitele îi ajută pe copii să înveţe cum să devină responsabili. Cu ajutorul unor limite rezonabile, potrivite cu vârsta, şi cu ajutorul privilegiilor stabilite de părinţi, ei sunt încurajaţi să-şi asume din ce în ce mai mult responsabilitatea pentru acţiunile lor. (Vom vorbi mai mult despre dezvoltarea simţului responsabilităţii într-un capitol ulterior).

Noi am stabilit propriile reguli pentru copiii noştri, în timp ce creşteau. În fiecare an, pe măsură ce dădeau dovadă de o capacitate din ce în ce mai mare de a lua decizii responsabile, le-am extins limitele puţin câte puţin, dându-le tot mai multă libertate. Scopul nostru era acela de a creşte nişte băieţi care să poată trăi responsabil când vor fi pe cont propriu, adică atunci când vor termina şcoala şi vor pleca de acasă. În general, am avut succes!

Încă un aspect legat de limite: Nu putem aştepta de la copiii noştri să trăiască în limitele pe care le stabilim noi, dacă propriile noastre vieţi sunt trăite în aşa manieră, încât întindem adesea coarda şi tindem să încălcăm reguli. Copiii noştri trebuie să vadă că trăim şi noi respectând nişte limite rezonabile. Noi suntem modele pentru copiii noştri, indiferent dacă suntem conştienţi sau nu de acest lucru!

4.Exprimă clar ceea ce vrei să spui.

Uneori, suntem foarte buni când este vorba să le spunem copiilor noştri ce nu vrem să facă şi uităm să le spunem ce vrem să facă! Nu ar trebui să presupunem că, în mod automat, copiii noştri vor şti care sunt aşteptările noastre în orice situaţie. Şi chiar dacă ar şti, nişte copii temperamentali sau încăpăţânaţi vor căuta să le eludeze. Dacă îi spui copilului tău „Nu mai lovi masa,

te rog“, s-ar putea ca el să înceapă să bată cu picioarele pe podea, pe piciorul de la scaun sau să-şi lovească fratele care stă lângă el. Ar fi mai indicat să spui exact ceea ce vrei să înţeleagă: „Ţine-ţi picioarele la locul lor şi stai liniştit.“

5. Foloseşte întărirea prin mijloace pozitive a comportamentului.

În loc să-l cerţi întotdeauna pe copil pentru un comportament negativ, ar trebui să-l complimentezi pentru comportamentul pozitiv de câte ori acest lucru este posibil – de exemplu, când îşi aminteşte să hrănească pisica, să exerseze la pian de unul singur sau să-şi strângă jucăriile. Acordă o atenţie deosebită acelor lucruri cu care fiul sau fiica ta se luptă de obicei şi susţine-ţi copilul atunci când abordează corect aceste probleme.

Abordarea pozitivă poate fi o unealtă disciplinară foarte eficientă, după cum am descoperit când copiii noştri erau în creştere. Din când în când, foloseam diagrame şi premii pentru a evidenţia comportamentul pozitiv. Am actualizat aceste stimulente pe măsură ce băieţii noştri creşteau şi se maturizau. Autocolantele şi dulciurile pot fi o idee bună în cazul stimulării celor mici, dar copiii de şcoală elementară preferă de multe ori reprezentarea cu ajutorul unei diagrame a obiectivelor săptămânale. Copiii mai în vârstă pot face faţă unor obiective care se întind pe o durată mai lungă.

6. Foloseşte „disciplinarea din partea realităţii“.

Ori de câte ori era posibil, îi lăsam pe copii să experimenteze consecinţele naturale ale acţiunilor lor. Dr. Kevin Lema şi Randy Carlson, autorii cărţii *Parent Talk*, numesc acest concept „disciplinarea din partea realităţii“.

Folosirea disciplinării realităţii previne nevoia părinţilor de a-i pedepsi pe copiii lor şi îi învaţă pe copii să fie responsabili şi să dea socoteală de faptele lor. În loc să joace „Cine este mai tare“, părinţii îngăduie ca realitatea – şi urmările fireşti – să facă disciplinarea în locul lor.[5]

Pentru ca această metodă să fie eficientă, regulile şi principiile trebuie stabilite din timp, cu înţelegerea faptului că, dacă copilul

nu ascultă de reguli sau nu se ţine de ceea ce s-a stabilit, va trebui să suporte anumite consecinţe – dintre care majoritatea sunt consecinţe naturale. Să presupunem, de exemplu, că este de datoria adolescentului tău să-şi pună hainele murdare în coşul cu rufe, dar ele ajung întotdeauna pe jos în baie. S-ar putea să trebuiască să-l laşi să caute disperat după haine curate o perioadă, până când învaţă să-şi pună hainele murdare în coş. Sau să presupunem că fiica ta care este în clasa a cincea sună acasă pentru a te ruga să-i duci la şcoală echipamentul de sport pe care l-a uitat acasă– a patra oară în săptămâna respectivă. Poate că e mai bine s-o laşi să dea socoteală ea profesoarei de educaţie fizică pentru scăpările ei. (Pe de altă parte, ai putea să o ajuţi să fie mai organizată, montând un cuier sau un raft lângă uşa de la intrare pentru lucrurile de care are nevoie a doua zi la şcoală.)

7. Pedeapsa trebuie să fie pe măsura greşelii.

Refuzarea unui privilegiu poate fi o formă folositoare de disciplinare din partea realităţii. Intervalul cât durează această retragere a privilegiilor ar trebui să se potrivească cu greşeala pe care a făcut-o copilul şi cu vârsta acestuia. Un copil de patru ani care scrie pe pereţi, de exemplu, să nu mai aibă voie să folosească creioanele timp de câteva zile. Un adolescent în vârstă de treisprezece ani care-şi foloseşte în mod excesiv telefonul poate avea restricţii timp de o săptămână. În cea mai mare parte, retragerea privilegiilor nu ar trebui să dureze prea mult. Altfel, copiii pot deveni foarte descurajaţi. O lună fără telefoane, de exemplu, poate să-i pară cât o eternitate unui adolescent – şi probabil şi restului familiei!

8. Concentrează-te asupra viitorului.

Când este vorba de disciplinarea copiilor temperamentali, accentul nostru nu ar trebui să cadă pe „Cum ar trebui să-mi pedepsesc copilul pentru această greşeală?", ci mai degrabă pe „Cum putem evita situaţii de genul acesta pe viitor?" Asta înseamnă să te concentrezi asupra viitorului. De asemenea, punem accentul pe viitor atunci când anticipăm crizele sau

provocările care pot apărea şi plănuim în avans cum să le facem faţă. Lawrence Kutner, autorul cărţii *Parent and Child*, oferă următoarele sugestii pentru a ne ajuta să fim pregătiţi pentru viitor:[6]

- *Caută tiparele fenomenelor care provoacă ieşirile copilului tău.* O mamă spunea că şi-a făcut o grilă cu patru puncte: „Este obosit, îi este foame, este plictisit sau frustrat?" Încearcă să recunoşti motivele comportamentului care iese de sub control.
- *Dacă găseşti un asemenea motiv, scoate copilul din acel mediu înainte de a-şi pierde controlul.* De exemplu, dacă fiica ta începe să arunce cu piesele de lego în loc să construiască cu ele, ia-i jocul de lego şi dă-i altceva de făcut.
- *Asigură ordinea.* Copiii temperamentali sau dificili se simt mai în siguranţă atunci când au o rutină pe care o cunosc dinainte. Prin oferirea unei rutine zilnice, îl ajuţi pe copil să rămână calm şi să se simtă în control.
- *Învaţă-l pe copilul tău cum să negocieze.* Cât de curând posibil, învaţă-ţi fiul sau fiica diferite moduri potrivite de a cere şi de a negocia ceea ce doreşte să obţină. (Îţi vom arăta cum să întocmeşti un contract de negociere mai târziu în acest capitol.)
- *Concentrează-te asupra laturii pozitive.* Tendinţa naturală atât a părinţilor, cât şi a copiilor este de a se concentra asupra a ceea ce este rău într-o situaţie şi nu asupra aspectelor pozitive. Caută latura pozitivă a unei situaţii şi ajută-l şi pe copil să o vadă.

9. Dă-i copilului o pauză.

Pauzele pentru calmare nu sunt doar pentru preşcolari. Cu toţii – părinţi şi copii deopotrivă – avem nevoie uneori de o perioadă în care să ne revenim pentru a putea să recâştigăm controlul asupra propriilor emoţii şi o perspectivă corectă pentru a putea face faţă situaţiei în mod raţional.

Care este cea mai bună modalitate de a face acest lucru?

Haideţi să presupunem că fiul tău în vârstă de cinci ani tocmai a lovit-o pe surioara lui. Cu o voce calmă şi respirând adânc pentru a te ajuta să rămâi calmă (exerciţiile învăţate la cursurile Lamaze pot fi de ajutor), explică-i fiului tău că trebuie să se liniştească. Aşază-l pe un scaun, departe de activitatea familiei, poate în altă cameră; nu-l lăsa în camera lui preferată, unde s-ar putea să îi fie distrasă atenţia. Din clipa în care acceptă să stea şi nu încearcă să plece de acolo, porneşte cronometrul. Este o idee bună să se adauge un minut în plus pentru fiecare an care se adaugă la vârsta menţionată mai sus.

Copiii noştri trebuie să ştie: „Nimic din ceea ce faci sau spui nu poate fi aşa de groaznic, încât să nu te mai iubesc."

Când se termină intervalul, cere-i copilului să-ţi spună cu propriile lui cuvinte ce a greşit. După aceea, încurajează-l şi asigură-l de dragostea şi acceptarea ta prin afirmaţii pozitive de genul: „Te iubesc, dar să nu mai faci aşa ceva niciodată". Apoi îmbrăţişează-l.

Şi copiii mai mari pot beneficia de pe urma unei perioade de izolare pentru a se gândi la ceea ce au greşit şi la motivele pentru care comportamentul lor nu a fost potrivit.

Dacă sunt prea supăraţi pentru a recunoaşte şi a înţelege cu ce au greşit, această pauză îi poate ajuta să se calmeze suficient de mult, încât să poată aborda situaţia mai raţional. Bineînţeles, această procedură trebuie modificată în funcţie de vârsta copilului.

Mai există şi momentele în care pauza este necesară din cauză că noi suntem cei care avem nevoie de ea. O mamă ne-a spus: „Odată, l-am lăsat pe băieţelul meu ud şi fără haine pe el în camera lui până când m-am calmat. Aveam nevoie de o pauză. Nu era încă învăţat la oliţă şi mi-am spus că, dacă tot a udat covorul, era mai bine să curăţ mizeria după el decât să-l bat – ceea ce eram tentată să fac, pentru că eram la capătul puterilor." O altă mamă a spus: „Uneori, când îl trimit pe băiatul meu de trei ani să se calmeze – dacă continuă să strige, iar eu simt că sunt gata să clachez – ies în garaj, mă urc în maşină şi pur şi simplu stau acolo ca să nu-l mai aud, până se potoleşte."

Aceste mame sunt foarte înţelepte. Îşi recunosc limitele şi cunosc valoarea unei perioade de timp pentru calmare.

10. Recapitulare.

După cum am menţionat mai devreme, disciplina înseamnă învăţare. După impunerea unui moment pentru calmare sau după o altă formă de disciplinare, trebuie să-i întrebăm pe copii ce au învăţat din toate acestea. De asemenea, trebuie să restaurăm relaţia de dragoste cu copiii noştri. Charlie Shedd numeşte acest proces „înnoirea ataşamentului" şi îl descrie ca „ceea ce trebuie să facem pentru a putea să spunem din nou 'te iubesc'". Putem comunica dragostea noastră copiilor când îi legănăm, când îi batem uşor pe umăr, când îi gâdilăm sau când ieşim cu ei la o îngheţată. Indiferent cum am face acest lucru, dragostea noastră este baza sentimentului lor de siguranţă. Copiii noştri trebuie să ştie: „Nimic din ceea ce faci sau spui nu poate fi aşa de groaznic, încât să nu te mai iubesc."[7]

Paşi spre un viitor mai bun

Când este vorba de a-i învăţa pe copiii temperamentali să respecte limitele şi să accepte disciplina, este bine să fii activ. Iată câteva idei care te pot ajuta:

— Ţine un jurnal în care să-ţi notezi greşelile

De multe ori când sunt în mijlocul certurilor, părinţii îşi pierd controlul şi spun lucruri pe care ulterior le regretă. Pentru a te ajuta să rupi acest cerc vicios, ţine un jurnal timp de câteva săptămâni. După ce o situaţie iese de sub control, notează ceea ce s-a întâmplat, cum te-ai simţit înainte de incident, ce anume l-a declanşat şi cum aţi reacţionat tu şi copilul tău, precum şi modul în care ai interpretat comportamentul copilului tău. După ce notezi aceste lucruri în jurnal de câteva ori, poate vei începe să observi nişte situaţii care se repetă. Dacă copilul tău este suficient de mare, împărtăşeşte şi cu el ceea ce ai notat în jurnal şi discutaţi împreună despre cum aţi fi putut aborda

incidentele din trecut într-un fel mai potrivit. Discutaţi despre modul în care aţi dori să reacţionaţi pe viitor.

— Fă un calendar al familiei

Din moment ce copiii mai dificili şi temperamentali au tendinţa de a se purta mai bine dacă au un program bine structurat, îţi sugerăm să întocmeşti un calendar săptămânal al familiei. Notează acolo activităţile fiecăruia, de la antrenamentul de fotbal şi programul de şcoală până la serile împreună cu familia şi momentele speciale petrecute doar cu copilul tău. Apoi, discută cu copilul tău şi pe tema acestui program. Faptul că ai un calendar îl va ajuta pe copil să fie pregătit pentru un anumit eveniment şi să nu fie cazul să facă o criză de isterie pentru că este nepregătit din punct de vedere emoţional.

— Reevaluează programul zilnic

Pe lângă faptul că întocmeşti un calendar al familiei, colaborează cu copilul tău pentru a stabili un program rezonabil în fiecare zi, care include şi momentul trezirii de dimineaţă şi mersul la culcare seara, temele, joaca, mesele şi aşa mai departe. Evaluează rutina timp de o săptămână şi apoi fă schimbările necesare.

— Instituie un consiliu de familie

Instituirea unui consiliu de familie îl poate ajuta pe copilul tău să se simtă preţuit, deoarece îi dă ocazia de a participa la luarea deciziilor în familie. De asemenea, acest obicei poate face ca luarea deciziilor şi planificarea să fie mult mai distractive pentru întreaga familie. Ascultă spusele unui părinte: „Am instituit consiliul de familie când copiii noştri aveau şapte şi trei ani. Chiar şi la acele vârste fragede, copiii se bucurau de întâlniri, respectau deciziile pe care le luam şi învăţau cum să conducă întâlniri într-un mod distractiv."

Iată câteva reguli pentru un Consiliu de familie eficient:

- Oricine poate anunţa întrunirea consiliului de familie, dar trebuie să facă acest lucru din timp. Nimeni nu poate fi forţat să-şi anuleze activităţile programate deja.
- Toţi membrii familiei trebuie să fie prezenţi la consiliul de familie.
- Subiectele pot fi diverse. Fiecare persoană are ocazia să ridice orice problemă despre care doreşte să discute, fie că este vorba de o acţiune care trebuie făcută atunci, fie mai târziu. Niciun subiect nou nu poate fi adus în discuţie cât timp cel aflat în discuţie nu este rezolvat.
- Întâlnirea este prezidată pe rând de fiecare dintre membrii familiei. Se notează totul pentru a nu exista discuţii ulterioare cu privire la cine a prezidat întâlnirea şi ce s-a decis. (Un părinte sau un copil mai mare poate face acest lucru).
- Părinţii au dreptul de a anunţa că un anumit subiect este supus discuţiilor, dar nu şi la vot. (Ţineţi cont de acest lucru mai ales atunci când copiii vor să discute despre treburile lor în casă şi apoi să voteze să nu mai aibă nimic de făcut.)
- Fiecare persoană poate vota o singură dată. Majoritatea câştigă. Remiza înseamnă că nu se schimbă nimic, nu se întreprinde nicio acţiune. (Nu te îngrijora dacă copiii sunt mai mulţi decât părinţii. Asigură-te doar ca lucrurile care sunt de o importanţă critică pentru familie să nu fie supuse la vot.)
- Membrii familiei trebuie să voteze bazându-se pe ceea ce consideră ei că este cel mai bun lucru – şi nu cum ar dori alţii ca ei să voteze. Fiecare persoană ar trebui să voteze potrivit cu dorinţa sa. Fără abţineri!

Ştim o familie care întruneşte consiliul de familie de două ori pe săptămână. Întotdeauna este inclusă şi o activitate distractivă, pentru ca toată lumea să aştepte cu nerăbdare întâlnirea.

— Negociază un contract

Pentru a stabili anumite limite corespunzătoare pentru copiii tăi în probleme care sunt negociabile, gândeşte-te să vorbeşti cu ei despre negocierea şi scrierea unui contract. Contractul ar trebui să afirme foarte clar ceea ce se angajează fiul sau fiica ta să facă şi ceea ce te angajezi tu ca părinte să faci în privinţa unei probleme. Ambele părţi trebuie să semneze contractul, o copie este dată copilului, iar una o păstrezi pentru tine.

Contracte simple pot fi făcute încă de când copilul tău poate citi şi scrie. Chiar înainte de a avea aceste aptitudini, poţi face un contract cu imagini. (De exemplu, poţi folosi desene simple pentru a ilustra o înţelegere care spune: „Dacă te speli pe dinţi în fiecare seară timp de o săptămână, te voi lăsa să te uiţi la o casetă video în plus.")

Cum negociezi un contract cu copilul tău? Să spunem că fiul tău în vârstă de opt ani vrea să petreacă mai mult timp în faţa computerului decât crezi tu că e bine. Ai putea negocia un contract urmând aceşti paşi simpli:

1. Roagă-l pe copilul tău să scrie un rezumat despre ceea ce doreşte să facă: „Vreau să aleg cât timp pot petrece la computer. Nu vreau ca mama şi tata să-mi spună când să mă opresc."
2. Scrie un rezumat al lucrurilor pe care le doreşti tu: „Nu vreau să petreci prea mult timp la computer şi să neglijezi alte activităţi bune cum ar fi: cititul, joaca cu prietenii, treburile pe care le ai în casă şi petrecerea unui timp cu familia."
3. Gândiţi-vă împreună la posibile soluţii. De exemplu:

- Lasă-l pe copil să-şi monitorizeze folosirea computerului şi să socotească singur cât timp petrece la computer.
- Părintele să monitorizeze folosirea computerului şi să cronometreze timpul.
- Lasă-l să se joace la computer doar după ce şi-a făcut temele şi treburile în casă.

- Lasă-l să câştige puncte pentru a se putea juca la computer ori de câte ori face alte activităţi constructive.

4. Negociază cu copilul tău pentru a ajunge la un compromis, apoi scrie înţelegerea respectivă în contract. Dacă copilul tău uită înţelegerea sau încearcă să o încalce în mod deliberat, poţi aduce contractul şi să-i aduci aminte de ceea ce aţi promis amândoi să faceţi. Acest lucru te va ajuta să ataci problema şi nu copilul!

Iată un exemplu de asemenea contract:

Contract pentru folosirea calculatorului

Înţelegerea:

- În timpul săptămânii, Billy este de acord să-şi termine temele înainte de a se aşeaza la computer.
- Mama va monitoriza efectuarea temelor. Billy şi mama termină temele înainte de a merge la computer.
- Billy poate petrece între o jumătate de oră şi o oră la computer în fiecare zi.
- Billy se va ridica de la computer ori de câte ori mama sau tata au nevoie de el.

Consecinţele încălcării contractului

- Prima abatere: nu mai foloseşte computerul o zi.
- A doua abatere: nu mai foloseşte computerul două zile.
- A treia abatere sau mai multe: fără computer pentru o perioadă de timp stabilită de mama.

Începe astăzi

Stabilirea şi introducerea unor limite potrivite nu este un lucru uşor atunci când copilul tău pare hotărât să încalce ce ai hotărât şi să facă lucrurile aşa cum vrea el. Dar limitele şi disciplina sunt exact lucrul de care are nevoie fiecare copil – mai ales unul temperamental.

Cum să începi? Nu încerca să aplici deodată tot ce am discutat aici.

Acest lucru ar putea fi prea mult! În schimb, alege o tehnică din acest capitol şi începe să lucrezi la ea. Fă numai câte o schimbare o dată. Dacă începi chiar de astăzi să mergi pe drumul acesta, îi poţi da copilului tău limitele şi disciplina după care tânjeşte. Totul începe cu primul pas.

Al şaselea strigăt

„Te urăsc!"

Care înseamnă, de fapt:
„Ajută-mă să fac faţă mâniei şi frustrării mele."

Într-o iarnă deosebit de lungă şi rece, când locuiam în Germania, nişte prieteni ne-au oferit cabana lor din Aldelboden, Elveţia. Doar gândul la un weekend departe în Alpii elveţieni mă umplea de bucurie. Părea relaxant – chiar dacă urma să-i luăm cu noi şi pe cei trei băieţi care aveau trei, şase şi opt ani.

Am încărcat maşina cu mâncare şi echipamente şi ne-am îndreptat spre graniţa elveţiană. Din fericire, călătoria în sine nu ne-a cauzat niciun fel de probleme – doar cele obişnuite:

– Este rândul meu să stau lângă geam.

– Nu, nu e. Tu ai stat data trecută!

– Mi-e foame!

– Mi-e sete!

– Cât mai durează până ajungem? (Răspunsul nostru obişnuit era: „Nu mai mult de cinci ore!")

Imaginaţi-vă nişte munţi maiestuoşi şi înzăpeziţi de ambele părţi ale văii înguste. O cărare care şerpuia printre copaci înalţi. Primele semne ale primăverii întrezărindu-se prin zăpada topită. Nici urmă de televizor sau de casetofon. Nicio maşină şi niciun tren care să gonească. Doar o linişte minunată – întreruptă, fireşte, de trei băieţi foarte vorbăreţi care – minune – chiar reuşeau să se înţeleagă unul cu altul.

Era un moment vrednic de a fi imortalizat.

Apoi, am auzit un zgomot – unul asurzitor, care părea un tunet. Numai că nu era un tunet, ci o avalanşă!

Frica ne-a umplut inimile. Auzisem multe poveşti despre avalanşele din Alpi, dar aceasta a fost prima noastră întâlnire cu una. Imediat am trecut la acţiune. Luându-l în braţe pe micuţul de trei ani şi încurajându-i pe ceilalţi doi băieţi, am început să urcăm cât de repede puteam într-un loc mai înalt. Fireşte că, dacă avalanşa s-ar fi produs pe partea de munte pe care eram noi, am fi fost îngropaţi în zăpadă. Dar simţeam că trebuie să facem ceva. Când am văzut tonele de zăpadă rostogolindu-se în jos, la vale, am răsuflat cu toţii uşuraţi.

Creşterea unui copil temperamental pare să fie de multe ori ca trecerea printr-o avalanşă. Totul pare să meargă bine, când dintr-o dată băiatul sau fiica ta explodează şi descarcă asupra ta – nu zăpadă, ci mânie necontrolată! Poate că fiul tău dă din picioare, aruncă sau loveşte cu diferite obiecte. Poate strigă cuvinte urâte, inclusiv dintre cele dureroase pentru părinţi, cum ar fi: „Te urăsc!" Adevărul este că aceste cuvinte şi acţiuni reflectă mânia de moment. Ceea ce spune, de fapt, copilul – ceea ce cere – este: „Ajutor! Ajută-mă să fac faţă frustrării şi mâniei mele."

Înţelege provocarea

Putem învăţa multe despre cum să facem faţă mâniei de la cercetătorii elveţieni care studiază avalanşele. În timpul sezonului în care se produc avalanşele, cercetătorii anticipează potenţialele dezastre şi pornesc mici explozii de-a lungul pantei pentru a împiedica acumularea în exces a zăpezii.

Ca părinţi ai unor copii temperamentali, avem şi noi o sarcină asemănătoare. Suntem chemaţi să anticipăm avalanşele emoţionale ale copiilor noştri şi să-i ajutăm să-şi difuzeze mânia într-un mod care să prevină acumularea ei în exces (şi a noastră), până obţinem nişte niveluri mai uşor de controlat.

Problema este că un copil temperamental este rănit mai tare decât un copil mai docil şi poate reacţiona la orice. Poate s-o ia

razna când te aştepţi mai puţin. Şi odată ce avalanşa a luat-o la vale, este aproape imposibil s-o opreşti.

Păzea!

Mânia este o emoţie care poate produce teamă, mai ales dacă este vorba de un copil temperamental. Şi datorită intensităţii sale, este abordată greşit de majoritatea părinţilor luaţi prin surprindere de ea. Vestea proastă este că, dacă nu îi abordăm pe copiii noştri într-o manieră pozitivă, putem produce sentimente de teamă, frustrare şi disperare în copiii noştri – şi uneori în noi.

La urma urmei, nici noi nu suntem scutiţi de mânie. Uneori când copiii noştri explodează, şi noi explodăm. Gândeşte-te la ultima dată când copilul tău a fost cu adevărat nervos. Cum te-ai simţit tu? Erai şi tu nervos sau nervoasă? Este atât de uşor să reacţionezi la comportamentul copilului tău – şi până să-ţi dai seama, amândoi sunteţi nervoşi!

Când ne-am crescut băieţii, uneori ne enervam. La un moment dat, eu (Claudia) le-am spus copiilor: „Sunt din cale afară de nervoasă. Vă rog să nu vorbiţi cu mine cel puţin o oră!" Altă dată, când eram pe punctul de a-mi pierde controlul, am spus: „Stop. Opriţi-vă. Sunt nervoasă şi voi avea o reacţie exagerată. Dar reacţia potrivită se află undeva între reacţia mea exagerată şi nicio reacţie. Daţi-mi câteva minute şi am s-o găsesc". (Umorul dizolvă de multe ori o situaţie tensionată. Nu voi uita niciodată momentul în care unul dintre fiii noştri, aflat într-o situaţie dificilă, s-a uitat în sus şi a spus: „Umorule, unde eşti când am nevoie de tine?")

În cele din urmă, noi, părinţii, trebuie să învăţăm să ne dizolvăm şi prelucrăm mânia. Doar după aceea putem începe să-i ajutăm pe copiii noştri să şi-o prelucreze pe a lor.

Fii mânios, dar nu păcătui

Mânia nu este greşită în sine. De fapt, potrivit Scripturii, este o emoţie dată de Dumnezeu. Efeseni 4:26 ne spune: „Mâniaţi-vă şi nu păcătuiţi." Cu alte cuvinte, mânia nu este păcătoasă – dar

modul în care îi facem faţă poate fi. Faptul că ne-am adus aminte de acest lucru ne-a ajutat familia să treacă cu bine printr-o serie de episoade explozive.

De asemenea, m-a ajutat faptul că ştiam că mânia este o emoţie secundară. Este de obicei rezultatul frustrării sau al fricii – ambele fiind foarte obişnuite în familiile cu copii temperamentali. Să-l luăm de exemplu pe Shane, în vârstă de trei ani. În fiecare după-amiază în care mama lui are de făcut comisioane, vecina lui adolescentă, Beth, vine să stea cu el. Şi în fiecare după-masă, când Shane se trezeşte din somnul de amiază şi o vede pe Beth în locul mamei lui, ţipă, loveşte şi fuge de ea.

De ce este Shane atât de nervos cu Beth? Nu i-a greşit cu nimic. Dar părinţii lui Shane trec printr-un divorţ şi tatăl lui nu prea mai dă pe acasă. Acum se pare că nici mama nu prea mai este pe acasă când doreşte el. Aşa că îşi manifestă frustrarea şi frica în prezenţa lui Beth. Mama nu trebuie să caute o nouă bonă, ci să recunoască faptul că în această perioadă tulbure din viaţa lui Shane, el are nevoie de o asigurare în plus că este iubit şi în siguranţă.

Dacă fiul sau fiica ta se luptă cu sentimentele de mânie, gândeşte-te puţin la săptămânile şi lunile trecute. Cât de des face scandal? Ce se întâmplă în cursul acelor crize? Ce tipare vezi că se repetă? Se enervează copilul tău când este obosit, când îi este foame sau sete, când este stresat? Când lucrurile nu merg bine la şcoală? Există ceva anume care-i produce frustrare?

Gândeşte-te la programul familiei. Are copilul tău câte o activitate în fiecare zi a săptămânii? În câte activităţi extra-şcolare este implicat? Un băiat ne-a spus că urăşte ziua de marţi, deoarece are antrenament la fotbal şi lecţii de pian după şcoală şi, când în sfârşit ajunge acasă la ora şapte seara, are încă teme de făcut. Este cam mult pentru oricine. Nici nu este de mirare că acest băiat este frustrat!

Când temerile şi frustrările se acumulează, acest lucru duce la mânie. Din fericire, Dumnezeul nostru, care este El Însuşi încet la mânie şi abundă în dragoste, ne îngăduie să ne mâniem fără să păcătuim. Efeseni 4:26 continuă: „Nu lăsa să apună soarele peste mânia ta." Depăşirea mâniei trebuie să fie posibilă

deoarece Dumnezeu nu ne cere niciodată să facem ceva pentru care nu suntem pregătiţi mai întâi. Poate că ne simţim mânioşi, dar nu trebuie să aruncăm asupra altora mânia şi durerea noastră.

Copilul nostru neastâmpărat, care are deseori tendinţa de a fi mânios şi frustrat, poate învăţa cum să-şi stăpânească mai bine mânia. Îl putem învăţa căi potrivite de a-şi scurt-circuita ieşirile sau de a le face faţă atunci când apar. Aceasta este slujba noastră ca părinţi.

Iată povestea unei mame:

> Temperamentul fiicei noastre iese repede la iveală. Pe când ne dăm seama că este nervoasă, ea s-a pierdut deja cu firea. A trecut de limita rezonabilă şi nu mai poate lua decizii bune. Pe ceilalţi copii ai noştri îi putem anunţa cu calm că urmează disciplinarea dacă nu încetează, iar ei acceptă lucrul acesta. Dar copilul nostru temperamental ia acest anunţ ca pe o provocare. Dacă încercăm să impunem limite sau să o disciplinăm în acel moment, ea ne răspunde: „Chiar îmi place" sau „Nu-mi pasă", sau „Nu poţi face asta. Pur şi simplu n-o să ascult."
>
> Am observat că, dacă o lăsăm să se calmeze în altă cameră, o trimitem să facă o plimbare sau o scoatem cumva din situaţia respectivă, va redeveni rezonabilă. Uneori, îi punem la dispoziţie o oră sau două pentru a se „răcori". Apoi discutăm despre ce anume a greşit şi care vor fi consecinţele. Când facem acest lucru, de obicei recunoaşte că a greşit şi acceptă disciplinarea potrivită.
>
> Această abordare cere mult timp şi efort. Uneori, trebuie să le explicăm fraţilor ei că nu o lăsăm „să scape". Dar aceasta este cea mai bună metodă în cazul ei.

Datorită eforturilor părinţilor ei, această tânără învaţă cum să-şi exprime sentimentele valide de mânie – fără a păcătui. Învaţă cum să se controleze şi cum să-şi proceseze emoţiile puternice într-o manieră pozitivă. Este o lecţie pe care toţi trebuie s-o învăţăm.

Ocupă-te de prezent

Exprimarea emoţiilor este necesară şi chiar sănătoasă într-o relaţie – mai ales într-o relaţie dintre un părinte şi un copil temperamental. Întrebarea este cum vor fi exprimate acele sentimente? Răspunsul depinde în mare măsură de părinţi. După cum am mai spus, copiii se vor comporta aşa cum au fost învăţaţi. De aceea este atât de important ca şi părinţii să înveţe să-şi controleze mânia. Apoi pot să-i înveţe pe copii să facă faţă mâniei nu doar prin cuvinte, ci şi prin exemplul lor.

Identificarea mâniei

Un concept care a fost folosit cu succes de mulţi părinţi din grupul nostru PIP este „scara mâniei" prezentată de dr. Ross Campbell în cartea sa *How to Really Love Your Children.*[1]

Imaginează-ţi o scară cu şase trepte. Prima treaptă este cea mai nepotrivită modalitate de a face faţă mâniei; cea de-a şasea treaptă este cea mai potrivită. Scopul este să urci cât mai sus pe scară prin însuşirea unui mod de a face faţă mâniei cu o maximă eficienţă. Pentru a ilustra felul în care funcţionează acest lucru, gândeşte-te la următorul scenariu:

> Este o după-amiază ploioasă, iar Wesley şi sora lui, Sara, lucrează la noul puzzle de cinci sute de piese al Sarei. Wesley tocmai şi-a petrecut ultimele zece minute studiind fiecare piesă de pe masă, căutând o anumită secţiune distinctă de cer, când Sara scoate la iveală piesa lipsă pe care o ţinuse ascunsă.
>
> – Uite, aici este piesa, spune ea triumfătoare, în timp ce o pune la locul ei.
>
> – Hei, unde ai găsit-o, întreabă Wesley suspicios?
>
> – Am găsit-o în urmă cu câteva minute şi am pus-o în buzunarul meu, răspunde Sara.

Wesley este foarte nervos! Dar la ce nivel al mâniei se va încadra reacţia sa? Răspunsul depinde de cât de bine a învăţat să facă faţă propriei sale mânii. Iată câteva posibilităţi:

Nivelul 1: Comportamentul pasiv-agresiv
(Nu vorbeşte, dar se răzbună.)
Wes ar putea pretinde că este mulţumit de faptul că sora lui a găsit piesa şi să ascundă şi el în secret câteva piese în buzunarul lui. Dacă mama îi spală pantalonii mai târziu fără să verifice buzunarele – asta e!

Nivelul 2 – Comportamentul ieşit de sub control
(Loveşte oamenii şi sparge lucrurile prin casă.)
Wes ar putea ţipa şi striga, ar putea răsturna masa, distrugând partea completă din puzzle, probabil pierzând câteva piese pe parcursul acestui proces.

Nivelul 3: Excesul de mânie
(Îi răneşte pe oameni prin faptul că strigă.)
Wes ar putea-o numi pe Sara „trădătoare" şi „mincinoasă" şi ar putea să-i spună: „Fă-ţi singură puzzle-ul tău prostesc."

Nivelul 4: Exprimare verbală necontrolată
(Ţipă.)
Wes ar putea striga, dar fără să folosească expresii atât de distructive sau răutăcioase ca cele de la nivelul 3. Ar putea ieşi din cameră ţipând: „Te spun la mama!"

Nivelul 5: Referire dură la obiectul mâniei
(Vorbeşte dur despre situaţie.)
Din nou, Wes s-ar putea mânia, dar ar putea reuşi să-şi concentreze nemulţumirea: „M-ai supărat atât de tare! Ai ascuns piesa, în timp ce eu o căutam, numai ca să mă enervezi!"

Nivelul 6: O exprimare plăcută şi raţională a cauzei mâniei
(Exprimă sentimentele în mod potrivit – „Sunt nervos pentru că...")
La acest nivel, mânia este exprimată cu un autocontrol mai ridicat decât la nivelul 5. Wes ar putea spune: „Sunt nervos pentru că ai ascuns piesa de puzzle şi a trebuit s-o caut. Nu-mi place să mă joc cu tine când mă tachinezi aşa!"

Dacă copilul tău are de obicei o reacţie de nivel 5 sau 6, simte-te liber să leşini! Dacă nu, nu te descuraja. Aici obiectivul este acela de a-ţi ajuta fiul sau fiica să urce pe scară şi să înveţe să facă faţă mâniei într-un mod mai potrivit. Dacă copilul tău se urcă de la nivelul 3 la 4, acesta este un progres!

Să învăţăm cum să ne prelucrăm mânia

Haideţi să ne uităm la o serie de strategii care pot fi folosite pentru a te ajuta pe tine şi pe copilul tău să prelucraţi mânia într-un mod sănătos.

Disiparea situaţiilor care produc mânie

Lindsey şi cei patru copii ai ei tocmai s-au întors acasă după o dimineaţă în care au avut de făcut cumpărături şi alte câteva treburi de rezolvat. Pe drumul spre casă, s-au hotărât să ia ceva de mâncare. Dar, în timp ce se apropiau de McDonald`s, Chad, în vârstă de opt ani, a început să facă scandal:

– Eu vreau să merg la Pizza Hut! zbiera el fără încetare.

– Mergem la McDonald's, este în drumul nostru, i-a spus Lindsey.

– Dar eu vreau să merg la Pizza Hut! Vreau la Pizza Hut!

Chad ţipa şi mai tare când maşina s-a oprit la un semafor. Dintr-o dată, a deschis portiera, a sărit din maşină şi a luat-o pe jos pe stradă. Mamei sale nu-i venea să creadă. Chad se afla într-o zonă pe care nu o cunoştea şi era preocupată de siguranţa lui. Dar avea şi alţi copii mai mici în maşină şi nu-i putea lăsa singuri. Mai mult decât atât, nu voia să cedeze în faţa ieşirii lui.

A respirat de câteva ori adânc şi a aşteptat. În cele din urmă, prin oglinda retrovizoare, l-a văzut pe Chad îndreptându-se înspre maşină, bineînţeles mai mult din curiozitate faţă de lipsa ei de reacţie decât din dorinţa de a-şi cere iertare.

Chad s-a urcat în maşină fără să spună un cuvânt, clocotind încă de mânie. Lindsey a reuşit să-şi controleze mânia şi l-a întrebat:

– Eşti bine?

Ştia că dacă ar fi încercat să-l confrunte în acel moment, nu ar

fi reuşit decât să-i amplifice mânia. S-a hotărât să conducă direct acasă. Fără fast-food pe ziua respectivă!

Reacţia controlată a acelei mame a ajutat-o să disipeze mânia fiului ei şi să controleze situaţia respectivă pentru a nu deveni mai gravă decât era deja. Mai târziu, când toată lumea s-a calmat, a putut să poarte cu Chad o discuţie raţională despre purtarea lui greşită şi a putut să-i administreze pedeapsa potrivită.

Distragerea atenţiei de la mânie

Dacă s-ar fi gândit puţin, Lindsey ar fi putut folosi o altă strategie: ar fi putut anticipa mânia lui Chad şi să-i distragă atenţia înainte ca acesta să explodeze.

Ştia că lui Chad îi este foame şi e foarte mofturos la mâncare. Ştia, de asemenea, că făcuseră deja cumpărături timp de câteva ore şi toată lumea era puţin iritată. Chiar dacă nu se putea aştepta la faptul că Chad va coborî din maşină, un lucru sigur era că va face scandal într-un fel sau altul. „Bucătăria mamei“ ar fi fost probabil cea mai bună opţiune de la început.

În cazul anumitor copii, este mai bine să anticipezi şi să demontezi imediat un scenariu exploziv, decât să ceri ascultare mai târziu, când mânia copilului atinge cote înalte şi acesta doreşte să câştige confruntarea cu orice preţ. Nu te certa niciodată cu un copil care este îmbătat de putere! S-ar putea să spuneţi amândoi lucruri pe care mai târziu le veţi regreta. Mai bine să opreşti avalanşa înainte de a porni.

În cazul anumitor copii, este mai bine să anticipezi şi să demontezi imediat un scenariu exploziv, decât să ceri ascultare mai târziu, când mânia copilului atinge cote înalte şi acesta doreşte să câştige confruntarea cu orice preţ.

Primul pas în direcţia abaterii mâniei trebuie făcut atunci când copilul este pe punctul de a se enerva. De exemplu, face copilul tău preşcolar de multe ori scene de isterie miercurea şi vinerea? Poate pentru că aveţi un program foarte încărcat marţea şi joia. Dacă aşa stau lucrurile, redu din activităţile de marţi şi joi sau asigură-le

copiilor un somn de amiază mai lung şi activităţi mai puţin solicitante miercurea şi vinerea. Odată ce ştii când anume au copiii tăi tendinţa de a-şi ieşi din fire, te poţi gândi la modalităţi de a depăşi acele momente fără scene.

Copiii mai în vârstă pot învăţa să-şi abată singuri mânia. Într-o perioadă de calm, ajută-l pe copilul tău să-şi identifice propriile semnale de avertizare care indică faptul că este pe cale de a-şi pierde controlul – lucruri ca încleştarea dinţilor sau ridicarea tonului vocii. Apoi gândiţi-vă la activităţi pe care le-ar putea face când apar aceste semnale: să tragă o fugă în jurul blocului, să joace baschet, să asculte muzică, poate să meargă într-un loc în care să se calmeze, sub un copac din grădină.

Un părinte l-a învăţat pe fiul său tehnica respiraţiei adânci. Şi i-a fost de ajutor!

Când copilul observă aceste semnale de avertizare, poate începe imediat să alerge, să tragă la ţintă, să scrie, să inspire adânc – orice! Şi după aceea, când semnalele de avertizare au dispărut, puteţi discuta şi eventual rezolva problema de la care a pornit totul. Asigură-te că îţi lauzi copilul când face faţă mâniei într-un mod potrivit.

Lasă-i suficient spaţiu

Multe din activităţile pe care le-am amintit mai sus funcţionează pentru că îi lasă copilului suficient spaţiu. Uneori, copiii au nevoie de un pic de spaţiu atunci când sunt nervoşi, şi asta este în regulă. Uşile închise sunt în regulă. Când vreunul dintre băieţii noştri intra în camera lui şi închidea uşa, simţeam că parcă ne scoate afară din viaţa lui. Luam totul ca pe o jignire. Însă mai târziu am înţeles că toată lumea are nevoie de un spaţiu personal din când în când – chiar şi omuleţii din jurul nostru. Nu are importanţă unde se află acesta. Când fiica unei prietene avea nevoie de spaţiu, ieşea afară şi stătea în cuşca câinelui!

Numai pentru părinţi

Credeţi-ne, ştim cât este de greu să-i faci faţă unui copil temperamental şi încăpăţânat. Am avut şi noi partea noastră de

avalanşe. Dar am descoperit, de asemenea, că principiile pe care le-am discutat în acest capitol chiar funcţionează.

Vrem să mai adăugăm două principii vitale numai pentru părinţi. Primul este: *Dă-i copilului un statut nou în fiecare zi.* Iată ce ne-a spus mama unui copil neastâmpărat de doisprezece ani:

> A trebuit să înţeleg că eu sunt adultul în acea situaţie. Fiica mea se luptă cu procesul de creştere. Întâmpină dificultăţi şi eu vreau s-o iubesc, s-o susţin şi, dacă este posibil, să-i fac drumul ceva mai uşor.
>
> Aşa că în fiecare dimineaţă când mă trezesc aleg să-i ofer fiicei mele şansa unui nou început. Uit toate rănile din ziua precedentă. Şi aşa îi este destul de greu – nu are nevoie de povara zilei de ieri. Acest lucru mă ajută s-o iubesc şi s-o accept luând zilele una câte una.

Probabil că şi tu, ca mamă, ai un bagaj în plus pe care îl porţi cu tine de la o zi la alta – o acumulare de mici răni şi frustrări de care trebuie să te eliberezi şi să le arunci. Oferă-i copilului tău şansa unui nou început. Iartă-l, iubeşte-l şi acceptă-l în fiecare zi în parte. În felul acesta, vei putea să-l ajuţi mai bine să-şi proceseze mânia, să dezvolte un simţ al responsabilităţii şi să se îndrepte înspre maturitate.

Cel de-al doilea principiu este *Bazează-te pe rugăciune*. În perioada în care creşteau copiii noştri, ţineam un jurnal de rugăciune pentru fiecare din băieţii noştri. Am descoperit că atunci când puneam îngrijorările noastre în mâna lui Dumnezeu în rugăciune şi le notam, nu ne mai supăram la fel de tare şi nu-i mai stresam la fel de mult pe copii. Îi cedam problemele lui Dumnezeu – ceea ce însemna că nu trebuia să ne mai îngrijorăm din cauza lor! Apoi, când vedeam că Dumnezeu răspunde la rugăciunile noastre pentru copii, notam răspunsurile în acel jurnal. Acum, ne putem uita în urmă după trecerea anilor şi putem să vedem cât har a avut Dumnezeu faţă de noi.

Paşi spre un viitor mai bun

Iată câteva lucruri practice pe care le poţi face pentru a-ţi ajuta copilul temperamental – şi pe toţi membrii familiei – să înveţe cum să facă faţă mâniei şi frustrării într-o manieră potrivită.

— Foloseşte scara mâniei

Discută cu copilul tău despre scara mâniei de la pag. 114-116 într-un moment de linişte (nu în mijlocul unei crize).

Vorbiţi despre o izbucnire recentă de mânie şi întreabă-l pe copil:

- La ce nivel crezi că te afli?
- La ce nivel ai dori să te afli?
- Ce trebuie să faci pentru a ajunge acolo?

— Discutaţi cu toată familia

Întruneşte toată familia şi fiecare membru să răspundă la trei întrebări:

1. Ce mă face să mă enervez?
2. Ce anume mă frustrează?
3. De ce îmi este teamă?

Este la fel de instructiv pentru fiecare membru să audă răspunsurile celorlalţi pe cât este să-şi conceapă propriile răspunsuri.

— Ţine un jurnal al izbucnirilor de mânie

După un episod în care te-ai enervat, notează-l în „Caietul mâniei". Înregistrează lucruri care te fac să fii nervos, cum te-ai simţit şi ce ai făcut. Dacă nu eşti mulţumit de modul în care faci faţă mâniei, notează şi ceea ce îţi doreşti să fi făcut şi ce ţi-ar plăcea să faci într-o situaţie similară care va urma.

— Faceţi un studiu biblic

Adună-ţi membrii familiei pentru a analiza (şi eventual a memora) versetele care au de-a face cu modul corect de a te raporta la mânie. Iată trei versete pentru început:

1. „Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire şi zăbavnic la mânie". (Iacov 1:19)
2. „Domnul este îndurător şi milos, încet la mânie şi plin de bunătate". (Psalmul 103:8)
3. „Mâniaţi-vă şi nu păcătuiţi. Să nu apună soarele peste mânia voastră, şi să nu daţi prilej diavolului." (Efeseni 4:26-27)

— Fă o listă de „alternative la scandal"

Are copilul tău obiceiul de a lovi, a izbi cu lucrurile sau a reacţiona într-un mod violent când se enervează? Într-un moment de linişte, cere-i ajutorul pentru a alcătui o „listă de alternative la lovire sau la azvârlirea obiectelor". Agaţ-o pe frigider sau în alt loc vizibil şi revizuiţi-o împreună cu copilul din când în când. Jean Illsley Clarke, autoarea cărţii *Self-Esteem: A Family Affair*, sugerează următoarea listă:[2]

- Fă-ţi timp pentru a te întreba ce doreşti sau de ce anume ai nevoie.
- Ieşi afară şi aruncă la coşul de baschet.
- Loveşte într-un sac de box.
- Numără tare şi cu o voce nervoasă până la zece (Numără şi până la douăzeci dacă e nevoie.)
- Execută un dans nervos.
- Aruncă cu pietre într-un lac sau într-un râu.
- Smulge nişte buruieni din grădină.
- Umflă o pungă de hârtie şi apoi sparge-o.
- Rupe nişte ziare sau reviste mai vechi.
- Hotărăşte-te să te gândeşti la problemă. Rezolvă problema care te face nervos.

— Fă un contract pentru cazuri de mânie

Copiază următorul contract şi analizează-l împreună cu familia.

Dacă toată lumea este de acord cu el, pune-i să-l semneze şi dă-i fiecărui membru al familiei o copie.

Contract pentru cazuri de mânie

- Voi anunţa familia când încep să mă enervez.
- Nu voi ataca alţi membri ai familiei şi nu-mi voi revărsa mânia asupra lor.
- Voi cere ajutor pentru rezolvarea problemelor care mă fac nervos.

— Stabileşte o întâlnire

Uneori, în familia noastră, rezolvăm conflictele şi prelucrăm mânia prin programarea unor întâlniri în cadrul cărora discutăm cu copiii noştri şi ne ocupăm de fiecare problemă în parte. Acest lucru ne-a dat şi nouă, şi copiilor timp şi spaţiu pentru a ne calma, pentru a gândi la rece situaţia şi pentru a ne pregăti de întâlnire. În cazul ideal, aceste întâlniri aveau loc în primele douăzeci şi patru de ore de la producerea crizei.

În timpul întâlnirii, urmam aceşti paşi obişnuiţi:

1. Prezentam problema şi contribuţia fiecărui membru la problemă.
2. Căutam idei şi enumeram posibile soluţii.
3. Alegeam un plan posibil de acţiune.
4. Încercam să punem în aplicare planul. Dacă nu funcţiona, adoptam un alt plan de pe listă.

— Adoptă un motto al familiei

Găseşte un motto al familiei şi afişează-l într-un loc vizibil. Ar putea fi ceva de genul: „În familia noastră, ne ridicăm unii pe alţii. Alţii ne vor dărâma."

Sau: „În familia noastră, ne luptăm cu problema, nu unii cu alţii!"

Începe astăzi

Mânia este o emoţie puternică. Când ne enervăm, chiar şi cei mai buni dintre noi spunem lucruri pe care nu vrem să le spunem – şi suntem adulţi! De ce am avea aşteptarea ca un copil, mai ales dacă este mai temperamental, să aibă autocontrol şi să ştie cum să facă faţă mâniei într-un mod corespunzător? Trebuie să înţelegem că atunci când copiii noştri strigă „Te urăsc", ei vor să spună, de fapt: „Nu ştiu cum să fac faţă frustrării şi mâniei mele. Te rog să mă ajuţi."

Dacă vrem să îi învăţăm pe copii cum să-şi prelucreze mânia într-un mod matur, responsabil, avem nevoie de multă răbdare şi de mult timp. Trebuie să învăţăm cum să ne controlăm propria mânie şi apoi să încercăm să dăm un bun exemplu. Şi toţi avem nevoie – şi copiii, şi adulţii – să ne uităm la exemplul cel mai bun, la Dumnezeu, care este întotdeauna încet la mânie, dar abundă în dragostea Lui minunată.

„Nu vreau!"

Care înseamnă, de fapt:
„Dă-mi ocazia să-mi dezvolt simţul responsabilităţii."

Slujba mea era cheia întregii operaţiuni. Îndatoririle mele erau complicate. Orele de lucru păreau nesfârşite. Raporturile interpersonale erau problematice.

Eu (Claudia) eram „coordonatoarea activităţii de la duşuri".

Daţi-mi voie să vă explic despre ce este vorba. Când ne-am mutat înapoi în Statele Unite după ce am locuit timp de mai mulţi ani în Germania şi Austria, am fost cu toţii încântaţi să avem mai mult decât o singură baie în toată casa. Dimineţile urmau să fie mult mai liniştite, ne gândeam noi. Fiecare din familie prefera duşul şi toţi voiam să facem duş dimineaţa, nu seara. În noua noastră locuinţă, asta nu mai era o problemă, nu-i aşa?

Însă exista totuşi o problemă. Şi problema nu erau băile; acum aveam trei. Era boilerul, din care aveam doar unul. Prin urmare, treaba mea era să coordonez activitatea de la duşuri. Fiecare membru al familiei Arp avea la dispoziţie doar câteva minute, altfel apa caldă se termina. (Din păcate, nu aveam un boiler ca acela din Austria, care încălzea apă continuu. Dar dacă lucrurile ar fi stat aşa, nu aş fi avut ce să vă povestesc acum.) Scopul meu era acela de a micşora cât se putea de mult tensiunea de dimineaţă şi de a-i ajuta pe toţi să iasă la timp pe

uşă. Aşa că, în fiecare seară începeam negocierile pentru a doua zi dimineaţa.

Cine trebuia să se scoale mai întâi? Cine avea nevoie de mai mult timp? Cine trebuia să ajungă mai repede undeva? Variantele erau nenumărate, iar eu le armonizam pe toate.

A funcţionat? Cred că glumiţi! În dimineţile răcoroase de iarnă, Copilul Nr. Unu, care trebuia să se scoale primul şi să facă duş, dormea dus. Copilul Nr. Doi făcea duş în locul lui, la câteva minute după ce primul duş trebuia să înceapă. Copilul Nr. Unu, dându-şi seama că a întârziat, năvălea şi el la duş şi consuma apă caldă în exces. Drept urmare, Copilul Nr. Trei avea doar apă rece şi nu ezita să ne facă cunoscut lucrul acesta.

O veche zicală spune: „Dacă nu ţintesc înspre nimic, probabil că nu voi atinge nimic." Ca părinţi, trebuie să ne stabilim scopuri pentru copiii noştri de pe acum, când sunt încă sub acoperişul nostru.

În mod normal, copilului nostru mai temperamental îi era cel mai dificil să se adapteze la programul de duş. El voia să doarmă mai mult, să facă un duş prelungit şi să aibă apă caldă din belşug, doar pentru el. Din punctul lui de vedere, fraţii lui puteau să facă duş seara. El voia ca lucrurile să se petreacă aşa cum dorea el – fără să trebuiască să-i pese de nevoile altora.

Într-o dimineaţă de felul acesta, David şi cu mine ne-am uitat unul la altul cu disperare şi el a spus: „De ce trebuie să faci asta? Băieţii noştri nu mai au doi ani, sunt la liceu şi-şi pot rezolva singuri problemele." În fond, ne gândeam noi, nu vom mai fi prin preajmă la facultate pentru a le coordona duşul sau când vor avea propriile lor familii. Cine trebuia să înveţe acum să devină responsabil – mama sau băieţii?

Poate că nu eşti coordonatorul duşurilor în casa ta. Însă nu cumva îţi asumi de multe ori unele responsabilităţi în locul copiilor tăi? De exemplu, nu cumva o baţi la cap pe fiica ta de cincisprezece ani până îşi face temele? La urma urmei, nu vrei să predea un proiect prea târziu; acest lucru i-ar putea scădea

media generală. Îi mai aduci aminte băiatului tău de zece ani să se spele pe dinţi înainte de a merge la culcare?

Dacă nu-i aminteşti tu, ar uita să se spele, nu-i aşa? Pui uneori seara vasele în maşina de spălat vase, chiar dacă este treaba copilului tău în vârstă de doisprezece ani? Doar nu ai vrea să-şi întrerupă convorbirea telefonică! Cine învaţă aici disciplina – tu sau copilul tău?

Noi am rezolvat problema duşului cu ceasuri deşteptătoare noi şi cu o afirmaţie excelentă: „Copii, rezolvaţi-vă singuri problema!" Bineînţeles, am avut câteva dimineţi agitate după aceea. Dar acum băieţii au crescut, s-au căsătorit şi au şi ei copii, şi din câte ştim, îşi coordonează singuri programul la duş.

Înţelege provocarea

Copiii din ziua de astăzi strigă după cineva care să-i înveţe să-şi asume responsabilitatea şi să-şi cultive autodisciplina de care au nevoie, acum şi în viitor, pentru a putea avea succes în viaţă. Bineînţeles, nu o vor spune chiar cu cuvintele acestea. Cel mai probabil vom auzi ceva de genul: „Nu vreau!" în loc de: „Ajută-mă să devin responsabil!" Dar *noi* ştim ce vor, de fapt, să spună.

Lumea viitoare

Fă o călătorie în viitor pentru un moment şi imaginează-te alături de copiii tăi adulţi. (Da, chiar şi copiii temperamentali ajung adulţi până la urmă.) Ce fel de relaţie ţi-ar plăcea să ai cu fiecare dintre ei? Îţi poţi imagina că veţi avea momente bune împreună, că veţi vorbi, veţi râde şi vă veţi aprecia unul pe altul? Nu ar fi bine să ne putem bucura de copiii noştri – mai ales de cei temperamentali – fără să ne simţim responsabili pentru vieţile lor?

Întrebarea care se pune este cum poţi ajunge împreună cu copiii tăi până în acel moment idilic? O veche zicală spune: „Dacă nu ţintesc înspre nimic, probabil că nu voi atinge nimic." Ca părinţi, trebuie să ne stabilim scopuri pentru copiii noştri de pe acum, când sunt încă sub acoperişul nostru.

Ce trebuie să ştie ei despre viaţă înainte de a pleca de acasă la optsprezece sau douăzeci de ani? Vor fi în stare să supravieţuiască într-o lume a adulţilor? Să se trezească singuri la timp dimineaţa? Să-şi spele hainele pentru a avea ceva curat cu care să se îmbrace? Să administreze un cont în bancă? Să îşi facă un plan de economisire a banilor? Să se înţeleagă cu şefii lor, cu socrii şi cu alte persoane?

Vor trebui să ştie toate aceste lucruri şi multe altele! Dar în final, lecţia pe care trebuie să o înveţe nu este cum să facă cutare sau cutare lucru, ci să fie responsabili şi disciplinaţi în toate domeniile vieţii.

Iată cum au exprimat Jerry şi Mary White obiectivul lor pentru copiii lor în cartea *When Your Kids Aren't Kids Anymore*:

> Obiectivul nostru principal pentru fiii şi fiicele noastre este ca ei să se transforme în nişte adulţi maturi şi după voia lui Dumnezeu, care îşi bazează vieţile pe principii solide, care sunt echilibraţi şi puternici din punct de vedere emoţional şi spiritual, care au un puternic simţ al responsabilităţii când vine vorba de cei din jur, care vor face faţă momentelor bune, dar şi celor dificile cu calm şi perseverenţă şi care, dacă se căsătoresc, devin soţi, soţii şi părinţi competenţi şi loiali.[1]

Iată un obiectiv pe care îl putem adopta cu toţii!

Fără slujbă şi fără să te deranjeze

Problema când eşti părinte este că, pe când te califici pentru slujbă, rămâi fără ea. Înainte să-ţi dai seama, copiii tăi au crescut, iar slujba ta de părinte (în cea mai mare parte) s-a terminat. Dar există un lucru pe care-l mai ai de făcut: să ieşi *din* slujbă şi să intri *într-o* relaţie care va dura toată viaţa.

Când toată familia Arp se reuneşte la noi acasă, este o adevărată nebunie. Cu toţi băieţii, nurorile şi nepoţii pe care-i avem, suntem cincisprezece la număr! Vorbim mult şi râdem împreună şi ne bucurăm unii de prezenţa altora. Dar credeţi-ne, în acest stadiu, nu avem niciun control asupra vieţilor fiilor

noştri. Deloc. Zero! Putem să le oferim sfaturile noastre, dar asta e tot. Am ieşit din slujbă – dar nu şi din relaţiile pe care le-am dezvoltat de-a lungul celor două decenii minunate, turbulente, febrile şi fericite în care i-am crescut. Gândeşte-te puţin la următorul lucru: relaţia pe care o dezvolţi acum cu copiii tăi este legătura cu copiii tăi adulţi – şi cu nepoţii tăi! Cineva a spus în glumă că motivul pentru care nepoţii şi bunicii se înţeleg atât de bine este că au un duşman comun – părinţii. Noi suntem o excepţie. Da, învăţarea responsabilităţii şi a auto-disciplinei poate fi o adevărată luptă cu copiii. Însă copilul tău nu trebuie să crească şi să devină duşmanul tău!

Dacă urmezi principiile din acest capitol, îl vei învăţa responsabilitatea pe copilul tău şi vei dezvolta o relaţie solidă pe termen lung cu acesta, o relaţie bazată pe dragoste reciprocă şi respect. Rezultatul final? Îţi vei atinge obiectivul de a trimite în lume nişte adulţi maturi, responsabili şi grijulii. Şi mai mult decât atât, vei avea un prieten pe viaţă.

Ocupă-te de prezent

Obiectivele specifice pe care le avem pentru copiii noştri pot fi împărţite în două categorii: ce ne dorim să *fie* şi ce ne dorim să *facă*.

A fi

Uită-te în urmă la scopul formulat de Jerry şi Mary White. În esenţă, are de-a face mai mult cu *virtuţile interne* decât cu *aptitudinile externe*. Se referă mai mult la *a fi* decât la *a face*.

Părinţii care au participat la chestionarul nostru au identificat următoarele trăsături ca fiind cele pe care doresc cel mai mult să le dezvolte copiii lor:

- **preocupare pentru cei din jur**
- **încredere**
- **consideraţie**
- **creativitate**
- **empatie**
- **simţ etic**
- **onestitate**
- **moralitate**
- **responsabilitate**
- **spiritualitate**

Ce valori şi virtuţi doreşti să dezvolţi în copilul tău? (Dacă ai dificultăţi în alcătuirea listei, citeşte lista lui Dumnezeu din Galateni 5; 1 Corinteni 13; 2 Petru 1.) După identificarea valorilor pe care doreşti să le vezi dezvoltându-se în copilul tău, gândeşte-te cum ar arăta fiecare dintre acestea în viaţa copilului tău. Apoi întreabă-te:

- Ce fac eu chiar acum pentru a-mi ajuta copilul să dezvolte această calitate?
- Modelez eu oare această virtute şi îi întăresc formarea prin exemplul meu personal?
- Ce pot face din acest moment pentru a cultiva această virtute în viaţa copilului meu?

A face

Gândeşte-te la următoarea întrebare: Ce trebuie să ştie copilul tău să facă până în momentul în care va pleca de acasă? Care vor fi responsabilităţile copilul tău când va fi un tânăr independent, la casa lui? Gândeşte-te preţ de o clipă şi fă o listă.

Acum gândeşte-te cum ar putea arăta această listă împărţită în funcţie de grupele de vârstă sau de stadiile de dezvoltare.

Pornind de la vârsta copilului tău, ai putea să completezi următoarele propoziţii:

- Când copilul meu va avea doi ani, ar trebui să poată să...
- Când copilul meu va începe să meargă la grădiniţă, ar trebui să poată să...
- Când copilul meu va începe şcoala, ar trebui să poată să...
- Când va începe ciclul gimnazial, ar trebui să poată să...
- Când va deveni adolescent, ar trebui să poată să...
- Când va pleca de acasă, ar trebui să poată să...

Care sunt aşteptările rezonabile pe care le putem avea la diferite vârste şi stadii de dezvoltare? Într-un tabel aflat pe

pagina următoare, vei vedea o listă cu responsabilităţi, sugerată de Jean Lush în cartea sa *Mothers and Sons* pentru copiii între doi şi doisprezece ani. Pe măsură ce copilul tău trece prin gimnaziu şi liceu, aşteptările tale de la el cresc şi ele. În fiecare an ar trebui să-i dai noi sarcini şi să încurajezi dezvoltarea unor aptitudini care îi vor creşte nivelul de maturitate, responsabilitate şi libertate.

Fără ajutor la teme!

Observaţi că una din responsabilităţile potrivite cu vârsta copilului de clasa a şasea este aceea de a-şi concepe singur programul de studiu. Acest lucru ne duce la un aspect important: temele.

Unii părinţi întrec măsura încercând să-şi ajute copiii să aibă succes din punct de vedere academic. Ei îşi împing copiii prin şcoală, simţindu-se responsabili pentru realizările unor copii care nu-şi asumă niciodată responsabilitatea pentru propriul lor succes academic. Care este rezultatul? Când copiii ies din şcoală şi merg la facultate, eşuează din punct de vedere academic deoarece nu-i mai au pe părinţi care să le monitorizeze munca şi să-i ajute cu studiul.

Dacă îţi petreci aproape tot timpul liber după-amiaza ajutându-i pe copii cu temele, *nu o mai face!* Acesta este sfatul lui Linda Sonna, autoarea cărţii *The Homework Solution: Getting Kids to Do Their Homework*.

Chiar dacă este înţelept să-ţi ajuţi copiii să se pregătească pentru teste mai importante şi poate să-i ajuţi să-şi coordoneze proiectele, Sonna îi avertizează pe părinţi să nu preia prea multe din responsabilităţile şcolare ale copiilor. Această practică nu doar că împiedică dezvoltarea simţului responsabilităţii, dar împiedică şi realizările academice. Cercetările arată că acei copii ai căror părinţi îi ajută în mod obişnuit la matematică şi la limbi străine au note mai mici decât copiii care-şi fac temele fără ajutor.[3]

A nu-i ajuta pe copii nu este un lucru uşor, mai ales dacă copilul tău temperamental întâmpină dificultăţi la teme în fiecare după-amiază. O mamă ne-a spus: „Pe copilul meu dificil

Responsabilităţi potrivite cu vârsta[2]		
De la 2 la 4 ani	**De la 4 la 5 ani**	**De la 5 la 6 ani**
• să-şi strângă jucăriile şi să le pună la loc • să strângă mâncarea care a căzut pe jos • să aleagă între două feluri de mâncare • să ia decizii simple • să-şi facă singur igiena de bază: să se spele pe dinţi, pe mâini, să se şteargă cu prosopul.	• să aşeze masa • să ajute la aşezarea cumpărăturilor la locul lor • să hrănească animalul de casă • să şteargă mobila de praf.	• să ajute la planificarea meselor şi la cumpărături • să-şi facă singur sandvişuri sau un mic dejun simplu şi apoi să strângă după el • să-şi facă patul • să-şi facă ordine în cameră.
Clasa întâi	**Clasa a doua**	**Clasa a treia**
• să-şi aleagă hainele pe care le poartă • să ude florile • să ajute la pregătirea unor mâncăruri simple • să adune frunzele şi buruienile	• să aibă grijă de bicicleta sa • să preia mesaje la telefon • să ude gazonul • să spele câinele sau pisica	• să împacheteze şerve-ţele şi să pună masa cum trebuie • să facă ordine în dulap şi în sertare • să facă cumpărături şi să îşi aleagă singur hainele • să prepare hrană după reţete şi să facă mâncăruri simple
Clasa a patra	**Clasa a cincea**	**Clasa a şaptea**
• să spele vasele cu maşina de spălat vase • să pregătească mese simple • să preia şi să trimită mesaje electronice • să se ocupe de musafiri	• să stea singur acasă perioade scurte • să gestioneze mici sume de bani • să meargă cu autobuzul • să-şi asume responsa-bilitatea hobby-ului său	• să se alăture unor organizaţii, să facă proiecte şi să participe la întâlniri • să-şi culce fraţii mai mici şi să-i îmbrace în pijama • să tundă gazonul sub supraveghere • să-şi programeze pro-priul timp de studiu

nu pot să-l ajut decât până la un punct. Dacă trec de acel punct, el se enervează urât. Aşa că strategia pe care am adoptat-o este să-l las să suporte consecinţele. Pur şi simplu spun cu o voce calmă: ‚Este alegerea ta – poţi să-ţi faci tema şi să o predai la timp sau poţi lua nota doi!'" Rezultatul este că fiul ei îşi ia mult mai în serios temele.

Cum să-i motivăm pe copii să-şi asume responsabilitatea

Experienţa acestei mame ilustrează un aspect important: identificarea corectă a responsabilităţilor care sunt potrivite cu vârsta copilului nu înseamnă şi că un copil temperamental îşi va asuma de bunăvoie acele responsabilităţi. El are nevoie de o motivaţie suficient de puternică.

Indiferent ce metodă foloseşti pentru a-ţi motiva copilul, noi îţi recomandăm să o presari cu multe *aprecieri pozitive*. De multe ori, tendinţa noastră, a părinţilor, este să ne concentrăm atenţia mai mult asupra comportamentelor negative ale copiilor şi mai puţin asupra celor pozitive. Trebuie să inversăm acest lucru! Când îl surprinzi pe copilul tău comportându-se în mod responsabil, întăreşte acel comportament pozitiv printr-o laudă – de exemplu: „Sunt atât de mândru de tine că ţi-ai agăţat haina în cuier fără să-ţi spun lucrul acesta!"

O modalitate de a-l lăuda şi de a-l motiva pe copil este să stabileşti un sistem de puncte şi premii prin care să recompensezi fiecare gest pozitiv al copilului – cum ar fi, mai puţine crize de isterie, dacă se poartă bine cu fratele sau cu sora sa şi dacă îşi îndeplineşte sarcinile, cum ar fi să-şi facă patul sau să pună vasele în maşina de spălat vase după cină. La sfârşitul săptămânii (sau al lunii, dacă copilul este mai mare), răsplăteşte punctele pe care le-a obţinut cu un premiu în privinţa căruia v-aţi înţeles amândoi – să spunem, de exemplu, o vizită la cofetărie pentru o îngheţată, o nouă jucărie sau o anumită sumă de bani. Pentru a-i menţine interesul, premiul ar trebui schimbat deseori, iar copilul tău nu ar trebui să ştie care va fi acesta.

Mulţi părinţi raportează că au avut rezultate bune în urma folosirii acestui sistem de recompense sau al unuia asemănător. O mamă care a început să ofere puncte ne-a spus

că copiii ei s-au schimbat în bine mult mai repede decât a anticipat ea!

Fii atent să nu descurajezi copilul prin crearea unor aşteptări prea ridicate. Şi ţine minte că, în general, copiii, mai ales cei temperamentali, au nevoie de o perioadă de tranziţie între activităţile şi responsabilităţile lor. De exemplu, dacă copilul tău de şapte ani construieşte cu piesele de Lego şi este aproape momentul în care trebuie să aşeze masa, avertizează-l din timp pentru a putea face tranziţia emoţională de la distracţie la treburi. O educatoare sugerează o perioadă de cinci minute pentru copiii de şase ani sau peste şi două minute pentru cei mai mici. „Acest lucru funcţionează la noi în cazul fiicei mele mai dificile", spune ea. „Dar când uit şi nu-i dau suficient timp să se pregătească, are nişte ieşiri exagerate!"

Provocarea treburilor casnice

Motivarea copiilor temperamentali pentru a accepta treburile casnice poate fi o sarcină dificilă, dar merită tot efortul. Cercetările arată că un copil care face prin casă diferite treburi învaţă să devină responsabil, câştigă încredere în forţele proprii şi îşi dezvoltă obiceiul de a munci, care îi este necesar pentru viaţa de adult.

În acest scop, le recomandăm părinţilor să facă o fişă cu responsabilităţile copiilor lor. În felul acesta, copiii ştiu ce se aşteaptă de la ei, iar părinţii au o unealtă cu ajutorul căreia pot aprecia măsura în care au fost îndeplinite sarcinile. Gândeşte-te la varianta unor fişe săptămânale sau a unor liste pentru diferite momente ale zilei. Iată un exemplu:

Fişă pentru dimineaţa

Înainte să merg la şcoală în dimineaţa asta, trebuie să:

✔ mă trezesc la timp
✔ să mă îmbrac
✔ să îmi fac patul
✔ să iau micul dejun
✔ să mă spăl pe dinţi
✔ să mă piaptăn

Dacă copilul tău este foarte mic şi nu ştie încă să citească, puteţi alcătui împreună o fişă bazată pe imagini sau decupaje dintr-o revistă – fotografii sau imagini ale unor oameni care se spală pe dinţi, se îmbracă, îşi fac patul, şi aşa mai departe. Când copilul tău se scoală dimineaţa, spune-i: „Uită-te la fişă – îţi va spune ce ai de făcut."

Fişele sunt cele care-i dau ordine copilului şi nu tu!

În cazul copiilor mici, poţi transforma treburile casei în jocuri. Iată două jocuri pe care le puteţi încerca:

1. *Fii gata înainte să sune ceasul.* Potriveşte ceasul să sune peste cinci minute şi provoacă-l pe copil să întreacă ceasul terminându-şi treaba înainte ca el să sune.

2. *Locul tău este aici?* Cu copilul tău alături de tine, alege un obiect din cameră şi întreabă:
   – Locul tău este aici?
   Apoi răspunde în locul obiectului. De exemplu, ai putea întreba măsuţa de cafea:
   – Măsuţă, locul tău este aici?
   Măsuţa va răspunde:
   – Da.
   Apoi întreabă mingea de pe podea:
   – Minge, locul tău este aici?
   Lasă-l pe copil să răspundă în locul ei:
   – Nu, nu aici este locul meu. Locul meu este în cutia cu jucării.
   Apoi copilul va duce mingea la locul ei. Continuă acest joc atâta timp cât copilului îi place.

(Vom prezenta mai multe jocuri distractive şi motivante mai târziu în acest capitol.)

Regulile casei

Pe lângă alcătuirea unor fişe, recomandăm dezvoltarea unui set de „reguli ale casei". Chiar dacă este indicat să aveţi cât mai puţine reguli şi să spuneţi „da" cât mai des posibil, copiii

temperamentali nu iubesc în general surprizele. În cazul lor, este bine să spuneţi lucrurilor pe nume.

Poţi avea un minim de reguli punându-ţi întrebarea: „Regula aceasta are în vedere un aspect major?" Dacă nu, poate vei dori să renunţi la regula respectivă sau s-o faci mai flexibilă. Indiferent ce reguli vei avea, fii sigur că odrasla ta ştie ce consecinţe va avea de suportat dacă nu le respectă. Aceste consecinţe ar trebui să fie ajustate la vârsta şi greşeala pe care a făcut-o copilul. De exemplu, i-ai putea spune copilului tău de cinci ani: „Dacă nu-ţi strângi jucăriile, nu te poţi uita la casete video în după-masa asta." Sau i-ai putea spune fiului tău adolescent: „Dacă nu tunzi iarba sâmbătă după-masa, nu poţi ieşi cu prietenii la meciul de fotbal."

Următoarea listă de reguli generale ale casei a fost aleasă cu grijă şi din motive corecte. Orice cămin ar putea beneficia de pe urma ei.

Autorul este necunoscut. Poate vrei să copiezi o variantă şi să o lipeşti pe uşa de la frigider sau într-un loc vizibil:

Reguli ale casei

Când pornesc vreun aparat, trebuie să-l şi opresc.

Când deschid ceva, ... trebuie să închid la loc.

Când scap ceva pe jos, ... trebuie să adun.

Când descui ceva, ... trebuie să încui.

Când fac mizerie, ... trebuie să fac şi curăţenie.

Când fac o promisiune, ... trebuie să mă ţin de ea.

Când găsesc ceva, ... duc la locul lui acel lucru.

Când scot ceva, ... pun la loc.

Când primesc o sarcină, ... mă achit de ea din timp.

Când câştig nişte bani, ... îi cheltuiesc sau îi investesc în mod înţelept.

Dar dacă fiul sau fiica ta încăpăţânată strigă: „Nu eu am stabilit regulile acestea, de ce să le respect?" Ai putea fi tentat să-i

răspunzi: „Îmi pare rău pentru tine, dar eu sunt părintele." Totuşi un răspuns mai eficient ar fi: „Bine, hai să discutăm despre principiile de conduită ale familiei noastre şi să le negociem împreună." Discutarea şi negocierea regulilor cere eforturi în plus, dar uneori copiii temperamentali sunt mai dornici să accepte şi să respecte nişte reguli la care au contribuit şi ei.

Să-i învăţăm pe copii să fie chibzuiţi cu banii

O lecţie pe care copiii noştri trebuie s-o înveţe neapărat înainte de a pleca de acasă este să fie chibzuiţi cu banii. Dar după cum spune un vechi proverb chinezesc, „pentru a administra bani, trebuie mai întâi să îi ai". Copiii noştri trebuie să aibă cel puţin o sumă mică de bani în buzunar – altfel, cu ce vor putea lucra când vom dori să-i învăţăm cum să-şi administreze bine banii?

Lecţia alocaţiei

Faptul că-i dai copilului tău o alocaţie poate constitui un instrument excelent de învăţare. Un specialist în psihologia copilului, pe care îl cunoaştem, spune că el împarte alocaţia copiilor lui în trei părţi:

- bani pentru economii
- bani pentru biserică (zeciuiala)
- bani pentru cheltuială (fără nici o regulă)

El aplică, de asemenea, următoarele reguli:

- Fiecare copil trebuie să-şi ia cu el banii la magazin
- Părinţii nu-i vor împrumuta bani copilului dacă acesta şi i-a uitat pe-ai lui acasă
- Scoaterea banilor din fondul de economii trebuie făcută din timp.

Ce se întâmplă dacă copiii îşi cheltuiesc banii în mod neînţelept? Nicio problemă, spune el. În mod treptat, prin

deciziile lor financiare nechibzuite, vor învăţa să fie mai disciplinaţi şi să-şi cheltuiască banii în moduri mai eficiente.

Învăţarea prin câştig sau merit

O altă modalitate excelentă de a-i învăţa pe copii despre valoarea banilor şi despre administrarea lor corectă este să-i încurajezi să câştige bani. De ce să nu te gândeşti împreună cu copilul tău la o listă cu slujbe potrivite pentru el de care ar putea fi interesat? Iată câteva idei la care s-a gândit o familie:

- Vinde toate jucăriile şi hainele vechi.
- Creşte roşii şi castraveţi pentru a le vinde vecinilor.
- Munceşte în grădină (tunde iarba, smulge buruienile, plantează flori.)
- Udă plantele vecinilor în mod regulat.
- Învaţă-i pe cei mai mici un sport nou sau ceva de făcut.
- Ocupă-te de organizarea petrecerilor pentru zilele de naştere.
- Fă baby-sitting.
- Ai grijă de animalele de companie ale altor persoane când sunt plecate din oraş.
- Du câinii la plimbare.
- Curăţă poduri sau garaje şi fă ordine în ele.

Pe când locuiam în Viena, Austria, cei trei fii ai noştri şi-au început propria afacere cu unt de arahide. În fiecare săptămână, cumpărau alune, făceau unt de arahide şi îl vindeau familiilor din Viena, precum şi misionarilor din Ungaria şi Polonia care veneau din când în când la Viena. Au devenit cunoscuţi ca Fraţii Arp Unt de Arahide, iar motto-ul afacerii lor era „Unt de arahide 100% – suntem cu toţii ahtiaţi după tine!"

Băieţii ţineau socoteala costurilor alunelor, a numărului de borcane pe care le vindeau, a numărului de ore lucrate şi aşa mai departe. Profitul era împărţit între ei, în funcţie de timpul investit de fiecare în afacere. Bineînţeles, ca părinţi şi supraveghetori, şi noi investeam multe ore în această afacere. Îi ajutam uneori chiar şi cu spălatul borcanelor. Dar băieţii noştri

au învăţat multe lecţii financiare preţioase, aşa că am considerat că şi-au investit bine timpul.

Adevărul este că, încurajarea copiilor noştri să-şi dezvolte simţul responsabilităţii presupune multă muncă din partea părinţilor – indiferent dacă este vorba de o bună administrare a banilor sau de punerea jucăriilor înapoi în cutie. Recompensele sunt însă deosebite. Responsabilitatea şi autodisciplina pe care le învaţă copiii de la noi îi vor ajuta tot restul vieţii.

Paşi spre un viitor mai bun

Doar pentru că este greu să-i ajuţi pe copii să-şi dezvolte simţul responsabilităţii nu înseamnă că acest lucru nu poate fi distractiv – pentru amândoi!

Iată câteva jocuri şi activităţi pe care aţi putea încerca să le faceţi. Noi includem şi vârsta potrivită pentru fiecare activitate, dar reacţia copilului tău este cel mai bun ghid. Dacă consideri că îi place un anumit joc, încearcă-l!

— Jucaţi jocuri care îi învaţă pe copii să strângă lucruri

Următoarele jocuri sunt ideale pentru a-i învăţa pe copii să facă ordine prin casă:

- *Vine preşedintele* – Prefaceţi-vă că vine la voi în vizită preşedintele. Ce trebuie să faceţi înainte ca el să ajungă? (până la şapte ani)
- *Zone de curăţenie* – împărţiţi casa în diferite zone, fiecare membru al familiei fiind responsabil cu curăţenia într-o anumită zonă. Apoi organizaţi un concurs şi daţi un premiu acelui membru de familie care are zona cea mai ordonată. (preşcolarii sub supraveghere, până la zece ani)
- *Borcanul cu sarcini* – Inauguraţi un „borcan cu sarcini." Scrie pe bileţele diferite treburi care trebuie făcute şi pune-le în borcan. Fiecare persoană trebuie să extragă un bileţel. Sarcinile mai dificile să fie realizate prin munca în echipă. (toate vârstele)

- *Alegerea în ordine alfabetică* – Aceasta este o variantă a jocului „Aici este locul tău?" pe care l-am menţionat mai devreme. Cere-i copilului tău să găsească un obiect care nu se află la locul lui, obiectul trebuind să înceapă cu diferite sunete sau litere ale alfabetului. De exemplu: „Poţi găsi ceva care trebuie ridicat şi începe cu litera C?" Copilul tău ar putea da de cartea de pe canapea care trebuie pusă înapoi pe raft. (preşcolari, clasele elementare)
- *Adună zece obiecte în zece minute* – Copilul tău trebuie să aleagă zece obiecte şi să le pună la locul lor în zece minute. Dacă ai trei copii, asta înseamnă că treizeci de obiecte vor fi adunate în zece minute! (preşcolari, clasele elementare)

— Jucaţi jocul „Dăruieşte, câştigă, economiseşte şi cheltuieşte"

Este o modalitate excelentă de a-ţi învăţa copilul de grădiniţă sau de şcoală elementară despre valoarea şi administrarea banilor. Scrie cuvintele *Dăruieşte, Câştigă, Economiseşte şi Cheltuieşte* pe câte un cartonaş şi dă câte un set fiecărui membru al familiei. Apoi sugerează situaţii care ar putea implica dăruirea, câştigarea, economisirea sau cheltuirea. De exemplu:

- bunicii tăi ţi-au dat o sută de mii de lei de Crăciun
- ziua de naştere a prietenei tale cele mai bune va fi săptămâna viitoare
- biserica strânge alimente pentru cei nevoiaşi
- filmul tău preferat tocmai a apărut pe video
- ai primit cincizeci de mii de lei pentru că ai făcut ordine în garaj.

Ceilalţi membri ai familiei trebuie să ridice cartonaşul care descrie cel mai bine răspunsul lor iniţial la afirmaţia în cauză. Ar dărui, câştiga, economisi sau cheltui ei în acea situaţie? Discutaţi răspunsurile. Gândiţi-vă la următoarele aspecte: care sunt avantajele dăruirii, câştigării, economisirii sau cheltuirii în fiecare situaţie?

— Povesteşte-le ce fac furnicile

Copiii de grădiniţă şi şcoală elementară pot învăţa multe despre importanţa disciplinei, despre muncă şi despre economii urmărind activitatea furnicilor. Fă rost de o fermă de furnici de la un magazin pentru animale sau localizează o colonie de furnici în grădina voastră. Spune: „Vezi cum îşi cară furnicile mâncarea? Lucrează din greu, nu-i aşa? De unde fac ele rost de mâncare? Ce crezi că vor mânca la iarnă, când este frig şi nu pot găsi hrană?“

Citeşte Proverbe 30:25 cu voce tare: „furnicile, care nu sunt un popor tare, ... îşi pregătesc hrana vara.“

Folosind creioane, imagini sau poze, fă un poster cu furnici împreună cu copiii tăi. Copiază versetul din Proverbe acolo sau fă propria ta parafrazare: „Adu-ţi aminte de furnici – strânge bani albi pentru zile negre!“

— Faceţi împreună cumpărături pentru şcoală

Când faci cumpărături pentru şcoală, fie că este vorba de haine sau rechizite, cu un copil de clasa a patra sau mai mare, anunţă-l ce sumă de bani eşti dispus să cheltuieşti. Apoi lasă-l pe copil să aleagă obiectele care se încadrează în acea limită. Acest lucru îl va învăţa cum să-şi pună în ordinea priorităţii nevoile şi dorinţele şi cum să se încadreze într-un buget. Este şi un exerciţiu de matematică foarte bun!

— Alcătuieşte o fişă a treburilor şi a regulilor casei

Întoarce-te în acest capitol şi citeşte din nou despre rostul fişelor de sarcini şi despre importanţa regulilor casei. Alcătuieşte împreună cu copiii tăi ambele liste.

Începe astăzi

Gene Bedley, directorul unei şcoli şi tatăl a trei copii, a înţeles importanţa responsabilizării copiilor. El spune: „Ceea ce le este într-adevăr de folos copiilor este să-i ajutăm să înţeleagă cum să

reacţioneze la lumea din jur. Responsabilitatea poate fi definită foarte simplu ca abilitatea mea de a reacţiona. Încurajarea dezvoltării simţului răspunderii înseamnă să-i ajuţi pe copii să înţeleagă principiul cauzei şi efectului. Ideea de bază este că responsabilitatea înseamnă următorul lucru: vine un moment în viaţă în care devin conştient de ceea ce am de făcut."[4]

Dezvoltarea simţului responsabilităţii şi autodisciplinei – mai ales în cazul unui copil temperamental sau încăpăţânat – nu este un lucru uşor. Dar merită efortul pe care-l depunem. Rezultatul final este ceea ce ne dorim cu toţii: copii care au devenit adulţi responsabili, echipaţi cu toate instrumentele necesare pentru a naviga cu succes cât timp vor trăi.

„Sunt deja [redacted] mare!"

Care înseamnă, de fapt: *„Îndrumă-mă spre maturitate."*

Tiffany, în vârstă de unsprezece ani, era foarte serioasă când i-a spus mamei ei: „Dacă aş avea carnet de conducere şi aş putea să conduc o maşină, aş putea trăi într-un apartament singură. Nu prea mai am nevoie de părinţi."

O cunoaştem pe Tiffany de când era încă mică şi vă putem asigura că este într-adevăr un copil temperamental care are unsprezece ani şi merge pe douăzeci şi unu. Din fericire, are o mamă care înţelege provocarea, deoarece a crescut-o deja pe sora ei mai mare (care este acum căsătorită, a terminat medicina şi aşteaptă primul ei copil). Nu a fost nicio surpriză că ambele fete s-au dovedit a fi temperamentale. Ca şi copil, mama fetelor a fost şi ea temperamentală – şi cercetările arată că părinţii care au fost temperamentali în copilărie au toate şansele să aibă copii cu temperamente asemănătoare.

„Tiffany nu a fost niciodată ca ceilalţi copii", ne spune mama ei. „Întotdeauna a luat viaţa în serios. Când vrea să facă ceva, nu se dă înapoi. Şi cu siguranţă că este un spirit independent. Cred că ea chiar îşi închipuie că s-ar putea descurca de una singură!

„Este uşor să realizezi faptul că acest lucru este trecător şi că încăpăţânarea lui Tiffany o va ajuta să devină un adult mai sigur de sine şi mai încrezător", spune ea.

„Fiica mea nu va avea niciodată un spirit de turmă. Ea îşi va căuta propriul drum. Vreau doar să fac tot ce-mi stă în putinţă pentru a o putea îndruma în direcţia potrivită!"

Cum putem noi, ca părinţi, să-i îndrumăm pe copiii temperamentali ca Tiffany înspre maturitate? La urma urmei, ei sunt convinşi că sunt deja copii mari. Cum putem să trecem de la un tip de îndrumare constantă, intruzivă, la o relaţie matură cu copiii noştri temperamentali, una care să dureze întreaga viaţă?

Înţelege provocarea

A fi părintele unui copil temperamental şi a-l conduce înspre maturitate este o provocare mai mare decât a fi părintele unui copil docil. În timp ce copilul docil este de obicei flexibil şi are tendinţa de a coopera, copilul temperamental este mai rigid şi mai puţin cooperant. Dacă copilul docil acceptă disciplina, copilul neastâmpărat i se împotriveşte. Dacă copilul docil poate face faţă emoţiilor puternice doar cu nişte ieşiri ocazionale, copilul temperamental face criză după criză.

Din moment ce copiii temperamentali sunt aşa cum le spune şi numele – neastâmpăraţi şi dificili – avem nevoie de o doză mai mare din toate calităţile pentru a-i îndruma spre maturitate: de mai multă răbdare, mai multă energie, mai multă dragoste necondiţionată, mai multă încredere, mai mult umor. Avem nevoie de mai multă credinţă în Dumnezeu, care are un plan pentru vieţile copiilor noştri – mai ales când începem să le dăm mai multă libertate şi responsabilitate în drumul lor spre maturitate.

Poate că sună distractiv, dar a fi părinte înseamnă pierderea treptată a controlului. Tocmai asta se aşteaptă de la noi, să pierdem controlul. Provocarea este de a pierde controlul într-o manieră controlată, puţin câte puţin, renunţând la doza potrivită de control la momentul potrivit.

Când copilul nostru temperamental avea doisprezece ani, ne-a spus: „Mamă, tată, nu vreau să învăţ de la *cei experimentaţi sau trecuţi prin viaţă*. Vreau să învăţ *din experienţă*!"

E destul de înspăimântător să auzi aşa ceva ca părinte. Însă adevărul este că „experienţa" este de multe ori calea pe care copiii temperamentali, încăpăţânaţi, învaţă cel mai bine. Îmi aduc aminte de momentul în care fiul nostru şi-a economisit bani pentru a cumpăra un Walkman şi a insistat să-l ducă cu el într-o excursie cu şcoala. Bineînţeles că a venit acasă fără el. I-a fost furat. A fost o lecţie grea, dar următoarea dată când a mers într-o excursie cu şcoala, şi-a lăsat obiectele de valoare acasă.

Nu le putem oferi paradisul copiilor noştri. Nu-i putem proteja de durere şi suferinţă în viaţă. (Un prieten de-al nostru, psiholog într-o clinică, ne-a spus că obietivul său pentru copiii lui este acela „de a-i aduce la viaţa de adult cu cât mai puţine traume posibile".) Îi putem însă îndruma printr-un program de instruire care le va dezvolta „muşchii maturităţii", de care au nevoie pentru a duce povara vieţii de adult în viitor.

Ocupă-te de prezent

Dacă copilul tău temperamental este hotărât să înveţe din experienţă, cum ai putea să-i oferi cadrul potrivit de care are nevoie pentru a învăţa lecţii pozitive pe parcursul acestui proces? O modalitate potrivită este aceea de a-l învăţa pe copilul tău cum să ia decizii bune.

De la o vârstă timpurie, copiii trebuie să aibă ocazia de a lua propriile decizii. Nu, nu-l poţi lăsa pe un copil de unsprezece ani să-şi aleagă ora la care merge la culcare. Dar există lucruri în legătură cu care copiii de diferite vârste pot lua singuri decizii.

O mamă ne-a spus că atunci când copilul ei a împlinit opt ani, s-a decis că este destul de mare pentru a-şi alege singur hainele cu care să meargă la şcoală. „Aceasta a fost o adevărată provocare pentru mine, deoarece îmi pasă cum arată copilul meu şi ce părere au ceilalţi oameni", ne-a spus ea. „Vă vine să credeţi că a ales să poarte aceeaşi pereche de blugi – cu gaură la genunchi – tot anul? Îi spălam foarte des, aşa că erau curaţi. Dar numai eu ştiam asta. Pentru ca lucrurile să se complice şi mai mult, avea şi slujba de a-i ajuta pe copiii mai mici să treacă strada, ceea ce însemna că trebuia să le deschidă portiera la maşină copiilor care

erau lăsaţi în faţa şcolii dimineaţa şi luaţi din nou de părinţi după-amiaza. Asta însemna că majoritatea mamelor îl cunoşteau şi-l vedeau în fiecare zi.

„Eram jenată? Bineînţeles! S-a îmbunătăţit relaţia noastră? Da. Mă întrebau prietenele de ce nu-i cumpăr fiului meu o nouă pereche de blugi? Da. Totuşi mă bucur că am respectat înţelegerea noastră şi l-am lăsat să poarte hainele pe care şi le alegea singur."

Să-i ajutăm pe copii să ia decizii

A fi în stare să iei decizii înţelepte, independente, este cheia unei vieţi adulte de succes. De aceea este atât de important să ne implicăm copiii în luarea deciziilor cât de des posibil. Iată patru idei care ne-au ajutat să ne învăţăm copiii să ia decizii:

1. Lasă-l pe copil să participe la luarea deciziilor în familie.

Indiferent dacă este vorba de a decide ce program va viziona familia la televizor, ce joc veţi juca sau unde vă veţi petrece vacanţa cu familia, lasă-l şi pe copil să contribuie. Acest lucru îi zideşte încrederea în propria capacitate de a lua decizii. Dacă plănuieşti o vacanţă cu familia, lasă-l pe copilul cel mai mare să se intereseze de câteva posibile destinaţii, rute, costuri de zbor, variante de cazare şi locuri interesante de vizitat. Internetul este un loc excelent pentru a căuta aceste date, iar copilul tău ştie probabil mai bine decât tine să navigheze pe Internet!

2. Lasă-l pe copilul tău să aleagă între mai multe opţiuni.

Orice copil mic poate lua decizii simple, cum ar fi: „Vrei un măr roşu sau unul verde?" „Vrei să te speli pe dinţi cu pasta verde sau cu cea în dungi?" „Vrei să dormi în pătuţul tău sau pe canapeaua din camera de joacă?"

Faptul că-i laşi să ia decizii simple îi ajută să-şi dezvolte abilitatea de a analiza diferite opţiuni.

Dacă copilul tău te întreabă: „De ce trebuie să port palton?" poţi să-i răspunzi la întrebare folosind acest lucru ca pe o oportunitate de a lua o decizie. Spune-i: „Cum este vremea

astăzi? Este rece sau cald? Crezi că geaca ta roşie este suficient de călduroasă sau ai nevoie de palton?“

3. Încurajează-ţi copilul să negocieze.

Această idee poate că nu te încântă, din moment ce copilul tău temperamental este născut pentru a negocia. Dar când trebuie să rezolvi o problemă împreună cu copilul tău, este o idee bună să parcurgi cei patru paşi ai negocierii despre care am discutat într-unul din capitolele precedente:

- Lasă-l pe copil să spună ce doreşte.
- Spune şi tu ce doreşti să obţii.
- Propuneţi mai multe variante.
- Alegeţi o soluţie de compromis.

Negocierea cu un copil încăpăţânat poate înghiţi mult timp şi efort. Este mult mai simplu să spui: „Fă asta“ sau „Nu fă cealaltă.“ Dar dacă alegi calea mai simplă, cum îţi vei învăţa copilul să poată lua decizii competente în viitor? (Ca să nu mai luăm în considerare faptul că probabil detestă să i se spună ce să facă.)

4. Aşteaptă-te să adopte şi unele decizii nepotrivite.

Cea mai grea parte a învăţării luării deciziilor este să-l urmăreşti pe copil cum face greşeli. Să spunem că fiul tău de nouă ani primeşte nişte bani de ziua lui şi se hotărăşte să-i cheltuiască pe o jucărie pe care a văzut-o la televizor – de care ştii sigur că se va plictisi într-o săptămână. Ar trebui să-i permiţi să o cumpere şi să înveţe pe pielea lui lecţia cheltuirii în mod neînţelept a banilor?

Majoritatea dintre noi învăţăm mai mult din propriile greşeli decât din succesele noastre şi acelaşi lucru este adevărat şi pentru copiii noştri. Uneori, ne vine să ne muşcăm limba şi să ne abandonăm tendinţa de a controla şi să nu intervenim. După cum a spus un părinte: „Speri şi te rogi că, atunci când copilul tău face o greşeală, va avea o ocazie excelentă de a învăţa, iar tendinţa ta de a-l bate la cap se va potoli.“

Bineînţeles, a-i da unui copil – mai ales unuia temperamental – libertatea de a lua decizii greşite poate fi un lucru foarte greu, dacă nu de-a dreptul jenant. Ne simţim bine când copiii noştri sunt vedetele echipei de fotbal şi sunt plăcuţi de toată lumea, dar nu este la fel de distractiv când eşti cunoscut drept „tatăl băiatului cu o frizură ciudată" sau „mama fetei care tocmai şi-a cheltuit toată alocaţia la raionul de cosmetice pentru a arăta ca o păpuşă Barbie."

Ţinte-te tare! Cu cât îl ajuţi mai mult pe copilul tu să devină încrezător şi competent în luarea deciziilor privitoare la aspecte minore (tunsura sau coafura, hainele pe care le poartă etc.), este cu atât mai puţin probabil că va fi rebel şi va face alegeri greşite când va veni vorba de aspecte majore, cum ar fi drogurile, alcoolul şi sexul. Dacă ne ocupăm acum de sarcina cea mai grea, pe când îşi vor alege universitatea la care să meargă şi partenerii de viaţă şi vor face propriile lor judecăţi morale, vom putea răsufla uşuraţi ştiind că aptitudinile lor de luare a deciziilor sunt bine dezvoltate.

Să-i provocăm pe copii să crească

Copiii încăpăţânaţi, temperamentali, au dorinţa înnăscută de a fi la cârma propriilor vieţi. Dar tocmai pentru că pot fi aşa de dificili, avem tendinţa de a le răpi întocmai controlul după care tânjesc – de exemplu, pe măsură ce intră în adolescenţă. O alegere mai bună este să transformăm acea dorinţă în motivaţia de a creşte. Copiii temperamentali nu reacţionează bine la ultimatumuri, dar le plac provocările.

Copiii temperamentali nu reacţionează bine la ultimatumuri, dar le plac provocările.

Dacă-i provoci să treacă la un nou nivel al maturităţii – şi la un nou nivel al responsabilităţii şi libertăţii – acest lucru poate fi o bună unealtă motivaţională.

În vara dinaintea celei de-a treisprezecea aniversări a fiecăruia dintre băieţii noştri, aceştia primeau o provocare în patru etape, menită să-i ajute să se pregătească pentru

adolescenţă. Îi provocam în patru domenii: fizic, intelectual, spiritual şi practic. Provocarea fizică era de a alerga un kilometru şi jumătate în mai puţin de opt minute. Provocarea intelectuală era aceea de a citi o carte despre o persoană pe care-o admirau şi de a face o prezentare a cărţii pentru întreaga familie. Provocarea spirituală era de a face un studiu biblic, a extrage un cod biblic de comportament şi de a respecta acel cod în anii adolescenţei. Pentru proba practică, plănuiau o ieşire cu mine (David) şi făceau toate muncile de care era nevoie, inclusiv pregătirea meselor. (Da, am mâncat nişte meniuri foarte ciudate!)

Poate te gândeşti: „Copilul meu nu ar coopera *niciodată* la ceva de genul acesta!" Dar s-ar putea să se învoiască totuşi dacă ar avea motivaţia necesară. Unii copii pot fi motivaţi prin simplul fapt că vrei să vezi dacă sunt gata pentru extinderea responsabilităţilor şi a privilegiilor lor; alţii au nevoie de ceva în plus, de ceva mai tangibil. De exemplu, unul dintre băieţii noştri a fost mai puţin entuziasmat de provocarea adolescenţei – şi asta până când recompensa pe care am ales-o a fost o pereche de schiuri pe care şi le dorea.

O provocare a adolescenţilor este un bun instrument de iniţiere pentru adolescenţă. Te ajută să te asiguri că adolescentul tău intră în această perioadă turbulentă din viaţă cu o încredere sporită şi cu siguranţă de sine. Dar provocările pot fi o motivaţie pentru o mai mare maturitate la orice vârstă şi stadiu al dezvoltării copilului tău. Copilul tău preşcolar poate fi provocat să înveţe cum să-şi lege şireturile înainte de a merge la grădiniţă, de exemplu.

Copilul tău de clasa a cincea poate fi provocat să programeze ceasul deşteptător şi să se trezească dimineaţa fără ajutorul tău înainte de a începe ciclul gimnazial.

Implică-l pe copilul tău în plănuirea unora dintre provocări. Vei fi surprins cât de creativă şi folositoare poate fi contribuţia lui. În plus, copilul tău temperamental are tendinţa de a fi mai cooperant dacă simte că a contribuit cu ceva la idee. Asigură-te că probele sunt simple, că pot fi realizate şi măsurate, şi include o celebrare sau o recompensă la terminarea lor. Vom include mai

multe idei excelente de provocări potrivite cu vârsta la sfârşitul acestui capitol.

Lasă-l liber şi încredinţează-l în mâna lui Dumnezeu

Pe măsură ce copiii noştri cresc, rolul nostru în vieţile lor trebuie să se schimbe de la cel de *director* la cel de *înlesnitor* şi apoi de *observator*. Indiferent cât de înfricoşător sună acest lucru, copiii noştri trebuie să facă trecerea de la traiul după standardele şi regulile familiei la traiul după convingerile lor. Ei trebuie să treacă de la dependenţa de noi, părinţii, la dependenţa de Dumnezeu. Iar treaba noastră este să-i ajutăm.

Din păcate, această tranziţie nu este o ştiinţă exactă. Nu există zece paşi simpli pentru a-i ajuta pe copiii noştri să crească din punct de vedere spiritual. Când sunt tineri, putem să le citim istorisiri din Biblie şi să-i învăţăm versete mai simple. Mai târziu, îi putem încuraja să ia notiţe în timpul lor devoţional petrecut cu Dumnezeu şi să facă fişe de verificare a citirii zilnice a Bibliei. Putem să ne rugăm cu ei şi pentru ei. Putem să-i implicăm în trimiterea proviziilor pentru misionari şi ajutorarea celor nevoiaşi. Putem să-i învăţăm prin exemplul nostru. Dar, indiferent cât de mult am dori să existe nişte reguli pentru creştere spirituală şi maturizare, aşa ceva nu există.

La începutul cărţii am afirmat că un copil temperamental va avea neapărat un impact asupra lumii în care trăieşte – într-un mod sau în altul. Nu există garanţii că va alege acest lucru bazându-se pe convingerile noastre când va fi adult. Putem influenţa, dar nu putem controla.

În cele din urmă, credinţa lor trebuie personalizată şi convingerile familiei trebuie să devină ale lor. Putem face doar ceea ce putem face – iar restul trebuie să punem în mâinile lui Dumnezeu.

O credinţă trebuie aleasă de bunăvoie. Însă copiii nu sunt liberi să aleagă voia lui Dumnezeu pentru ei până când nu li se dă ocazia. Ce se întâmplă dacă fiul sau fiica ta începe să se lupte cu întrebări legate de credinţa în care ai crescut-o? Acest lucru poate fi greu de înghiţit. Dar un copil care se luptă cu credinţa lui este în multe privinţe mai sănătos decât un copil care nu se

luptă, deoarece acesta din urmă nu a primit niciodată darul de a alege. Copilul care nu primeşte posibilitatea de a alege pleacă de acasă echipat doar cu obiceiul de a se conforma standardelor părinteşti – şi nu cu nişte convingeri proprii puternice.

Când acel copil este aruncat într-o nouă lume, cu tot felul de noi filozofii şi stiluri de viaţă care strigă după atenţie, tânărul nu mai are nicio influenţă din partea părinţilor care să-i întărească judecata morală. Rezultatul poate fi confuzie şi tulburare. Ce bine ar fi dacă un copil şi-ar forma convingerile proprii când este încă acasă!

Noi încurajăm planificarea şi lucrarea încă de pe acum pentru a muta responsabilitatea pentru dezvoltarea spirituală a copilului tău de pe umerii tăi pe umerii lui. Iată câteva sugestii pentru începerea acestui transfer:

- *Încurajează-l pe copilul tău temperamental să pună întrebări.* Majoritatea familiilor au cel puţin un membru cinic, iar noi nu am făcut excepţie de la această regulă. Uneori, băieţii puneau întrebări care ne luau prin surprindere. Chiar dacă nu aveam întotdeauna răspunsuri la întrebările lor, încercam să-i ajutăm să găsească ei înşişi răspunsul. Ţine minte, copiii din ziua de astăzi au de-a face cu probleme serioase în liceu, cum ar fi avortul, SIDA, relaţiile sexuale înainte de căsătorie, homosexualitatea, drogurile, alcoolul şi multe altele. Dacă nu-l ajuţi pe copil să răspundă la aceste întrebări, altcineva o va face cu siguranţă.
- *Asigură-i cărţi bune de citit şi muzică creştină.* Ori de câte ori copiii noştri ne cereau ajutorul la alegerea unor cărţi bune sau a unor piese muzicale cu versuri creştine, încercam să-i ajutăm.
- *Caută mentori.* Tinerii după voia lui Dumnezeu pot influenţa copilul tău într-un mod pozitiv. Grupurile de tineri din biserici, taberele creştine şi conferinţele sunt locuri excelente în care se pot găsi mentori pentru copii, în timpul acelor ani în care părinţii par să-şi fi pierdut toată credibilitatea în faţa lor.

- *Fii un bun model pentru copilul tău.* Nu putem spune că am fost întotdeauna modele bune pentru copiii noştri, dar cel puţin am încercat să fim. Nu am fost întotdeauna consecvenţi, însă de-a lungul anilor ne-am străduit să fim!
- *Roagă-te pentru copilul tău.* A fi părinte – chiar şi singur – nu este o ocupaţie solitară. Avem un partener cu resurse inepuizabile: Dumnezeul cel Viu. Vorbeşte cu El cât mai des despre copilul tău!
- *Ai încredere în Dumnezeu, în privinţa lucrurilor pe care nu le vezi.* Am reuşit să trecem peste acele vremuri dificile pentru că ştiam că Dumnezeu are controlul total asupra familiei noastre. Psalmul 138:8 spune: „Domnul va sfârşi ce a început pentru mine." Când ai nevoie de ajutor pentru viitor, adu-ţi aminte de Romani 8:25: „Dar dacă sperăm în ceea ce nu vedem, atunci lucrul acela îl aşteptăm cu răbdare" şi de 1 Corinteni 9:10: „Plugarul să are cu speranţă şi treierătorul să treiere cu speranţa că va avea parte de recoltă."
- *Alege să ai încredere în copilul tău.* În timpul anilor de adolescenţă în special, poate fi dificil să ai încredere în copilul tău temperamental. Când băieţii noştri erau adolescenţi, de multe ori făceam eforturi conştiente în direcţia alegerii de a ne pune încrederea în ei. Nu erau perfecţi, şi uneori eram răniţi. Dar, în final, fiecare s-a dovedit vrednic de încrederea noastră.

Consilierul Norm Wright scrie:

> Încrederea în adolescentul tău înseamnă asumarea riscului de a avea încrederea zdruncinată. Ar fi bine dacă ai putea să-ţi convingi adolescentul să promită în scris că nu-ţi va trăda încrederea; ai putea să duci formularul şi la legalizat. Dar ar fi numai o bucată de hârtie. Ca în orice relaţie de dragoste, trebuie să rişti să te laşi rănit. Vei fi dezamăgit la fel cum am fost şi eu de multe ori. Acesta este preţul pentru a putea spune „cu toate acestea te iubesc".[1]

Încrederea este ceva ce investim şi reinvestim în copiii noştri. Este crucială pentru relaţia noastră cu ei – şi absolut necesară pentru maturizarea lor. Este, de asemenea, necesară dacă vrem să renunţăm la controlul nostru asupra vieţilor lor. Şi trebuie să renunţăm la momentul potrivit, în modul potrivit. La urma urmei, suntem părinţi. Aceasta este slujba noastră.

Paşi spre un viitor mai bun

Citeşte cartea noastră *Brusc au treisprezece ani* pentru informaţii şi sugestii cu privire la planificarea şi îndeplinirea sarcinii de a le lansa provocări adolescenţilor.[2] În cazul copiilor mai mici, încearcă câteva din următoarele sugestii:

— Alege o provocare pentru preşcolari

Când îţi provoci preşcolarul, asigură-te că activitatea propusă este distractivă. Şi chiar dacă trebuie să-ţi încurajezi copilul să aibă succes, nu-l împinge spre excelare.

Acest lucru nu va face decât să-l streseze – şi stresul este un lucru de care ne putem lipsi cu toţii! Iată câteva lucruri care pot provoca un preşcolar:

- să înveţe numele său de familie şi pe cel al părinţilor
- să înveţe să-şi spună adresa
- numărul de telefon
- alfabetul
- numerele de bază
- culorile

— Alege o provocare pentru copiii din ciclul elementar

O bună provocare pentru această vârstă include:

- Citirea unei cărţi şi prezentarea unui rezumat în faţa familiei.

- Să înveţe cum să-şi sorteze hainele murdare şi să pornească maşina de spălat.
- Să memoreze câteva versete din Scriptură.
- Să înveţe cum să umble la calculator.
- Să aibă un jurnal pentru o perioadă de timp.
- Să facă desert pentru întreaga familie.
- Să le scrie scrisori bunicilor sau verişorilor.

— Fă un studiu pe cartea Proverbe

Ca familie, citiţi şi discutaţi ce are de spus cartea Proverbe despre următoarele gesturi negative:

- Întovărăşirea cu cine nu trebuie (Prov. 1:10-19)
- Minciuna (Prov. 14:5; 19:9)
- Lenea (Prov. 13:4; 20:4; 24:30-34)
- Imoralitatea sexuală (Prov. 5; 6:24-35)
- Crizele de nervi (Prov. 14:17; 29; 19:19; 20:3)
- Gelozia (Prov. 14:30)
- Ofensarea (Prov. 18:19)
- Neascultarea de părinţi (Prov. 13:1, 15:5)

— Încurajează speranţa

Folosind o concordanţă bună, fă o listă a tuturor versetelor biblice care conţin cuvântul *speranţă*. Când te simţi descurajat, citeşte câteva din aceste versete. Adu-ţi aminte că această speranţă este într-un Dumnezeu credincios şi demn de încredere.

Începe astăzi

Îmi aduc aminte că am citit un articol scris de umorista Erma Bombeck în urmă cu mai mulţi ani. Ea a folosit o mulţime de expresii referitoare la ce înseamnă „să renunţi" la copiii care se îndreaptă spre maturitate. Ea asemăna copilul cu un zmeu şi părintele cu persoana aflată la celălalt capăt al sforii, încercând

să ajute zmeul să zboare. Părintele aleargă până nu mai poate; apoi zmeul se prăbuşeşte. Dacă el adaugă o sfoară mai lungă; zmeul aterizează în burlan. Totuşi părintele continuă să-l repare, să reajusteze traiectoria şi să lucreze la zmeu, fiind încrezător că, într-o bună zi, va putea zbura.

În cele din urmă, zmeul devine din cale afară de aerodinamic, iar părintele derulează din ce în ce mai mult sfoara... şi mai mult... şi mai mult. Zmeul continuă să zboare, să se ridice mai sus, să se vadă din ce în ce mai departe cu fiecare răsucire a ghemului de aţă. Apoi, după ce respiră adânc, părintele îi dă drumul zmeului, iar acesta zboară după cum i-a fost menit să zboare, independent şi liber.

Este riscant să dai drumul la sfoară. Iar eliberarea finală este şi mai riscantă. Dar acesta este scopul final al unui părinte: să-l îndrume pe copilul temperamental înspre punctul în care, la fel ca zmeul, poate zbura cu succes de unul singur.

Îţi este teamă că în momentul în care îi vei da drumul definitiv vei rămâne cu mâinile goale? Nu va fi aşa! Vei rămâne cu relaţia cu copilul tău pe care ai clădit-o de-a lungul anilor în care ai fost părinte activ. În calitate de părinţi care au reuşit să le dea drumul copiilor lor, dă-ne voie să te încurajăm: pentru bucuria de a-ţi vedea preţiosul zmeu înălţându-se în bătaia vântului, plin de har şi având un scop, merită să-ţi asumi riscul. Iar relaţia cu copilul tău adult – ca să nu mai vorbim despre nepoţii pe care ţi-i va dărui – va aduce recompensele sale.

„Menţinerea sănătăţii mintale a părinţilor!"

Pe parcursul a opt capitole ne-am concentrat asupra copilului tău temperamental. În acest ultim capitol, vrem să ne concentrăm asupra ta, ca părinte. Cum poţi să-ţi menţii sănătatea mintală şi să trăieşti o viaţă echilibrată în timp ce creşti un copil care reprezintă o provocare constantă? Cum poţi să găseşti încurajare şi sprijin?

Nu este un lucru neobişnuit ca părinţii unor copii temperamentali să fie complet epuizaţi. Dacă eşti un părinte singur sau o mamă care lucrează în afara casei, riscul este şi mai ridicat. Pentru a vedea dacă eşti un candidat la epuizare, verifică dacă ai următoarele simptome:

- Îţi trăieşti viaţa prea intens şi te bucuri prea puţin de ea.
- Nu ai mai luat masa cu un (o) prieten(ă) în ultimele luni.
- Îţi tot spui: „De mâine, lucrurile se vor mai linişti."
- Nu ai niciun pic de energie şi în fiecare dimineaţă te simţi epuizat(ă).
- Ai tendinţa de a te aştepta la un comportament negativ din partea copilului tău temperamental.
- Nu-ţi mai aduci aminte când ai făcut ultima dată nişte exerciţii fizice.

- Ţi-ai pierdut din nou controlul şi ai spus lucruri pe care le regreţi.
- Suferi de o răceală prelungită, dureri de spate sau - __________ (adaugă tu altceva) care nu se mai termină.
- Te gândeşti la întâlnirile romantice ca la ceva ce aţi făcut înainte de a avea copii.
- Te duci la culcare şi te trezeşti cu gândul la „copilul tău problemă".

Fără nicio îndoială că ai mai putea adăuga la această listă – dar nu te epuiza gândindu-te la acest lucru! Întrebarea importantă este: Cum poţi să te pui din nou pe picioare şi să-ţi redobândeşti energia după ce simţi că te-ai lovit de un zid?

Iată şapte paşi care te pot ajuta să depăşeşti epuizarea şi să o eviţi pe viitor:

1. Preia controlul vieţii tale.

Fă o listă cu lucrurile pe care le faci de obicei şi care-ţi produc de regulă nervi şi stres. (Poate vrei să le notezi pe parcursul a câtorva săptămâni, pentru a te asigura că nu ai uitat nimic.) Care dintre lucrurile de pe listă nu sunt neapărat necesare şi poţi să renunţi la ele? Care pot fi făcute de altcineva în afară de tine? Părinţii nu sunt roboţi; nu suntem îngeri care nu au nevoie nici de odihnă, nici de mâncare. Putem realiza doar un număr limitat de activităţi înainte de a acumula prea mult stres datorită faptului că ne suprasolicităm.

2. Nu-ţi lua prea multe angajamente.

Asigură-te că îţi pui trei întrebări înainte de a accepta orice nouă responsabilitate care ar putea ajunge în agenda ta:

- Cât timp şi energie îmi va lua?
- Dacă accept această nouă responsabilitate, pot să mă întrerup din altă activitate pe care o fac în prezent?
- Mă ajută această activitate să-mi urmez scopurile?

3. Nu te mai îngrijora.

A fi părintele unui copil temperamental poate fi o sarcină dificilă. Ori de câte ori ne simţim responsabili de lucruri care nu se află sub controlul nostru (cum ar fi copiii noştri încăpăţânaţi), nu putem decât să ne îngrijorăm. Cu cât sunt mai mari copiii noştri, cu atât suntem mai puţin în control şi cu atât găsim mai multe lucruri cu privire la care să ne îngrijorăm. Poţi depăşi tendinţa ta de a te îngrijora dacă îţi aduci aminte de următoarele lucruri:

- *Nu fă mare caz de faptul că greşeşti.* Nu greşelile noastre sunt cele care-i rănesc pe copii, ci atitudinile noastre greşite. Atitudinea de genul: „Eu sunt părintele, aşa că am întotdeauna dreptate; iar tu eşti copilul, aşa că greşeşti întotdeauna" este fatală. Cu toţii facem greşeli. Trebuie doar să fim dispuşi să le recunoaştem.
- *Cere-ţi iertare când greşeşti.* Suntem siguri că băieţii noştri au învăţat cum să-şi ceară iertare din exemplul pe care l-am dat în nenumărate ocazii. Ne-am făcut un obicei din a ne întoarce şi a le spune: „Te rog să mă ierţi. Am greşit când am strigat la tine." „Nu te-am ascultat cu adevărat. „Te-am judecat pe nedrept." Drept rezultat, băieţii noştri au fost întotdeauna dispuşi să ne ierte. Au ştiut că nu au părinţi perfecţi, dar nu au făcut mare caz de acest lucru. Astăzi sunt cei mai buni prieteni ai noştri.
- *Ia-ţi o pauză pentru a te odihni.* Adu-ţi aminte să dormi suficient de mult şi să te odihneşti – nu eşti un înger! Dacă e nevoie, angajează o bonă care să-i ducă pe copii în parc în timp ce tu te odihneşti.
- *Păstrează-ţi simţul umorului.* Faptul că râdem de noi înşine ne ajută să ne relaxăm. Dacă râsul este ceva ce vine de la sine în casa voastră, bucură-te. Unele familii au o bună dipoziţie naturală, în timp ce altele trebuie să lucreze pentru a menţine o atmosferă degajată. În familia noastră, am pus desene şi caricaturi pe uşa de la frigider pentru a destinde pe toată lumea. Încercam să

găsim umorul în orice situaţie, chiar şi în împrejurări dificile sau iritante.

- *Nu ezita să cauţi ajutor din afară.* Este important să recunoşti că unele probleme sunt mai complexe decât altele. Noi putem să facem totul cum trebuie, dar copiii noştri pot să aibă probleme cum ar fi ADHD (sindromul deficienţei de atenţie), o depresie cronică, abuz de droguri şi probleme legate de alimentaţie care se află dincolo de puterea noastră de le rezolva. Dacă aceasta este situaţia în familia ta, ai nevoie de ajutor din afară. Poţi începe cu pastorul tău. Dacă este nevoie, biserica te poate îndruma spre un consilier creştin calificat sau spre un specialist în probleme de sănătate mintală.
- *Nu te îngropa în sentimente de vinovăţie.* În ultimă instanţă, copiii noştri trebuie să-şi trăiască propriile vieţi şi să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament. Da, trebuie să-i iubim, să-i îndrumăm, să ne rugăm pentru ei şi să nu ne dăm bătuţi niciodată. Dar dacă ei fac alegeri greşite, nu ar trebui să ne lăsăm cuprinşi de sentimente de vinovăţie. La urma urmei, nu există părinţi perfecţi şi copii perfecţi de această parte a cerului. Chiar şi Dumnezeu are copii rebeli, în ciuda faptului că El este un părinte perfect!

4. Pregăteşte-te pentru viitor.

Dacă copilul tău tocmai a început să meargă la grădiniţă, poate îţi vine greu să crezi următorul lucru: nu îţi vei creşte copilul temperamental pentru tot restul vieţii! Crede-ne, există viaţă şi după ce copiii au crescut şi au plecat de acasă, şi ar trebui să te pregăteşti pentru această perioadă încă de pe acum.

De-a lungul anilor, am observat mulţi părinţi care erau atât de concentraţi asupra vieţilor copiilor lor, încât au uitat să se preocupe de ale lor. Când copiii au crescut şi s-au mutat de acasă, toată energia şi toată vitalitatea lor au dispărut împreună cu ei.

Părinţii s-au trezit hoinărind aiurea într-o casă care a devenit dintr-o dată prea mare pentru ei, încercând să se raporteze la un partener pe care nu-l mai cunoşteau. Nu este de mirare că atât de multe căsătorii se destramă în anii imediat următori plecării copiilor de acasă! Acum – când te afli încă în perioada de creştere a copiilor – este timpul să te pregăteşti pentru viitor.

5. Stabileşte-ţi scopuri.

Probabil că toţi suntem de acord cu privire la importanţa anumitor scopuri în viaţă: să-i iubim pe copiii noştri şi să ne îngrijim de ei; să influenţăm în mod pozitiv lumea în care trăim; dacă suntem căsătoriţi, să ne sprijinim şi să ne iubim partenerul. Dar de multe ori, scopurile noastre sunt prea multe, prea generale şi prea dificil de măsurat pentru a avea vreo valoare pentru viaţa noastră de zi cu zi.

Când conducem seminariile noastre *Marriage Alive*, încercăm să ajutăm cuplurile să-şi stabilească scopuri realiste pentru căsătoriile lor, unele care pot fi atinse. Noi sugerăm ca scopurile să îndeplinească următoarele criterii: să fie specifice; să fie măsurabile; să acopere o perioadă specifică de timp.

Să spunem că un cuplu se hotărăşte să adopte scopul general de a petrece mai mult timp împreună pentru a putea clădi o relaţie mai profundă. Planul lor efectiv ar putea arăta cam aşa:

Planul nostru de a petrece mai mult timp împreună

- Să ne programăm o întâlnire pe săptămână.
- Să ne plimbăm împreună treizeci de minute după cină de trei ori pe săptămână.
- Să plănuim o mini-vacanţă împreună pe perioada unui sfârşit de săptămână în următoarele două luni.
- Să citim o carte despre comunicarea în familie şi să o discutăm în următoarele două luni.

Dacă eşti un părinte care-şi creşte singur copilul, scopurile tale ar trebui, de asemenea, să fie specifice şi măsurabile. Să

spunem că ţi-ai stabilit scopul general de a te integra într-un grup de sprijin pentru tine şi copilul tău. (Îţi recomandăm cu căldură acest lucru!) În consecinţă, poate vei găsi alţi părinţi care au copii temperamentali şi veţi reuşi să formaţi un asemenea grup. Poate vrei să îţi incluzi în acest grup şi familia extinsă, pentru a putea juca un rol mai important în viaţa copilului tău. Sau poate vrei să cauţi printre nenumăratele resurse ale comunităţilor creştine şi ale bisericilor, care sunt menite să ajute părinţii care-şi cresc singuri copiii.

Indiferent ce ai face, încearcă să eviţi următorul mod de gândire: „Copile, suntem singuri pe lume." Rezistă tentaţiei de a face din copilul tău propriul tău sprijin emoţional – perspectivă care poate fi înfricoşătoare pentru copil şi nesănătoasă pentru tine. Găseşte-ţi prieteni adulţi care să te ajute să ţii echilibrul. Lasă loc în viaţa ta persoanelor care-ţi pot da ajutorul de care ai nevoie. Şi, indiferent ce faci, ţine minte că nu eşti singur, nu trebuie să-ţi creşti singur copilul. Dumnezeu este întotdeauna cu tine şi îi pasă de tine şi de familia ta.

6. Găseşte adevărata bază pentru sentimentul valorii tale ca persoană.

Părinţii copiilor temperamentali pot ajunge cu uşurinţă să-şi aprecieze valoarea personală şi semnificaţia în funcţie de cât de bine (sau cât de prost) se descurcă copiii lor. Acesta este însă o rută cu sens unic înspre descurajare! Opreşte-te pentru un moment şi întreabă-te:

- Care este baza semnificaţiei mele?
- Care este baza siguranţei mele?

Dacă i-ai menţionat pe copiii tăi ca răspuns, te îndrepţi înspre dezastru şi spre multe dezamăgiri. Pe măsură ce copiii noştri se făceau din ce în ce mai mari, am luat decizia conştientă de a nu ne baza nevoia de semnificaţie pe modul în care se dezvoltau ei. Nu ne înţelegeţi greşit. Ne iubim copiii, şi de-a lungul anilor, relaţiile de familie au fost foarte importante pentru noi.

Dar am înţeles că dacă ne bazam siguranţa şi valoarea personală pe deciziile pe care le-ar fi putut lua băieţii noştri – şi familiile lor – ar fi însemnat să ne provocăm singuri dureri de cap. Ori de câte ori ne asumăm responsabilitatea pentru lucrurile care nu se mai află sub controlul nostru, putem deveni victime ale anxietăţii.

Care este adevăratul fundament al semnificaţiei noastre ca indivizi? Semnificaţia noastră vine din relaţia noastră cu Dumnezeu şi din faptul că El ne-a creat după chipul Lui. Dragostea şi acceptarea Lui nu se bazează pe cât de bine ne purtăm. Cum poate cineva să nu se simtă important în ochii lui Dumnezeu după ce a citit Ioan 3:16: „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea că a dat pe singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viaţă veşnică"?

Care este baza siguranţei noastre? Este promisiunea lui Dumnezeu de a nu ne părăsi niciodată şi de a nu ne uita niciodată (Evrei 13:5). Nu contează dacă vom câştiga sau vom pierde, dacă vom avea succes sau dacă vom eşua. Dumnezeu este pe deplin credincios şi dedicat până la capăt. După ce înţelegem lucrul acesta, am putea oare să fim mai siguri de atât?

Ca părinţi, trebuie să ne asigurăm de faptul că ne bazăm siguranţa proprie şi sentimentul semnificaţiei pe relaţia noastră cu Dumnezeu şi nu pe modul în care se comportă copiii noştri temperamentali. Când siguranţa şi sentimentul nostru de împlinire sunt în Dumnezeu, suntem eliberaţi de presiunea de a avea copii care să fie perfecţi. Putem să-i iubim şi să-i acceptăm pe copiii noştri aşa cum sunt – şi chiar să le apreciem unicitatea. Putem avea răbdare cu ei şi să le acceptăm adevăratele sentimente. Putem rezista tentaţiei de a-i manipula. Şi-i putem încredinţa cu nădejde în braţele Tatălui nostru ceresc Care ne iubeşte.

7. Ţine minte că relaţia este cea care contează.

Când poetul Robert Browning scria „Partea mai frumoasă abia de acum încolo urmează", putea foarte bine să se refere la familia noastră! Pe măsură ce treceau anii şi ne uitam în urmă la

zilele în care fusesem părinţi activi, eram tentaţi să ne aducem aminte mai mult de aspectele pozitive şi mai puţin de cele negative.

Uneori, cei trei băieţi ai noştri ne făceau să intrăm panică! Dar acum râdem de amintirile vagi ale baloanelor cu apă, ale blugilor rupţi, ale muzicii care-ţi spărgea timpanele, ale unei pietricele aruncate cu foarte multă precizie de un băieţel de patru ani în parbrizul maşinii vecinilor. Ceea ce este central în vieţile noastre astăzi este distracţia minunată pe care o avem cu copiii noştri, cu soţiile lor şi cu nepoţii noştri.

Toţi acei ani dificili, nebunatici, minunaţi şi frustranţi în care ne-am crescut copiii au meritat pe deplin să fie trăiţi! Şi acum ştim din experienţă ceea ce am ştiut întotdeauna în inimile noastre: relaţia este cea care contează.

Anexa 1

Caracteristici ale grupelor de vârstă

„De ce nu vrea preşcolarul meu să stea liniştit şi potolit?"

„De ce este copilul meu de şcoală elementară atât de sensibil la critică?"

„De ce este adolescentul meu atât de capricios?"

Este vorba pur şi simplu de o fază prin care trece.

A-ţi cunoaşte copilul implică nu doar să înţelegi stadiile de dezvoltare pe care le parcurge el, ci şi să-l ajuţi să treacă prin acele stadii. Ce comportamente, atitudini şi capricii „neplăcute" sunt normale, dar temporare? La ce nivel de maturitate te poţi aştepta de la un copil în fiecare stadiu al vieţii? Foloseşte următoarele tabele pentru a înţelege cum să sprijini şi să încurajezi dezvoltarea fizică, mintală, emoţională, socială şi spirituală a copilului tău.

Nu te aştepta de la un copil să se poarte ca un adult. Acceptă-l, iubeşte-l şi dă-i spaţiu pentru a se dezvolta!

Caracteristici ale preşcolarului

Fizice

- mic, dar în creştere
- activ – are nevoie de mişcare
- coordonarea degetelor nu este încă la fel de dezvoltată ca şi cea a mâinilor şi picioarelor
- gălăgios şi violent
- agitat
- îi place să repete
- susceptibil la îmbolnăviri
- sensibilitate auditivă, acustică şi vocală
- are încă nevoie de multă odihnă

Intelectuale

- poate învăţa multe lucruri, dar are o înţelegere limitată
- nu face diferenţa dintre fantezie şi realitate
- învaţă cu ajutorul simţurilor
- învaţă punând întrebări (de obicei „de ce" şi „cum")
- învaţă prin imitare
- dă dovadă de abilităţi verbale sporite
- are sfere largi de interes
- se implică mult în jocuri imaginare
- este curios
- nu gândeşte simbolic, doar în termeni concreţi

Emoţionale

- are momente bune – bucurie, căldură, empatie, dragoste
- are momente proaste – teamă, mânie, anxietate
- nesigur
- se dă în spectacol
- simţul umorului este în dezvoltare
- agresiv din punct de vedere fizic, uneori dur şi neatent cu jucăriile

Sociale

- egocentric
- se luptă cu autoritatea
- familia ocupă un loc central
- începe să fie interesat de prieteni
- încă are prieteni imaginari

Spirituale

- ideile sale despre Dumnezeu sunt extensii ale ideilor despre oameni (de obicei părinţi şi profesori)
- se bucură de grupa de şcoală duminicală
- învaţă să se roage
- îi plac povestirile despre Isus
- este interesat de Dumnezeu
- face confuzii între Dumnezeu şi Isus

Caracteristici ale copilului de şcoală elementară (Clasele I şi II)

Fizice

- neobosit
- îi plac activităţile energice
- lucrează din greu; de multe ori prea mult
- oboseşte repede
- încearcă să stăpânească o serie de noi aptitudini motorii
- dispus să încerce orice fără să se gândească la pericol
- de multe ori se împiedică şi cade;
- neîndemânatic în mişcări coordonarea muşchilor mai mici şi coordonarea ochi-mână este încă imperfectă; încă este neîndemânatic cu mâinile
- pare să se uite peste tot deodată; atenţia îi este distrasă cu uşurinţă
- ochii îi obosesc uşor datorită suprasolicitării
- atinge, mânuieşte, explorează toate materialele aflate la îndemâna lui
- se exprimă prin mişcare

Intelectuale

- perioada în care poate sta cu atenţia concentrată creşte la 20 de minute, dar variază în funcţie de interes
- face diferenţa între fantezie şi realitate
- gândeşte în termeni concreţi
- abia începe să îşi dezvolte gândirea logică
- sfera sa de interes creşte
- este dornic să înveţe
- este entuziasmat de învăţarea unor lucruri noi, dar se poate descuraja uşor în mijlocul procesului şi să renunţe
- poate trece uşor de la o activitate la alta
- recunoaşte repetiţia
- are o memorie bună când faptele sunt prezentate într-un context uşor de înţeles
- îi plac poveştile
- învaţă prin participare activă, auto-activare şi asimilare dramatică

Emoţionale

- sare de la o extremă la alta
- are nevoie de rutină, de contexte familiare
- apar multe sentimente noi
- se simte ruşinat de greşeli; iritat de eşecuri
- poate fi sfidător sau nepoliticos, se sustrage de sub dominaţia adultă

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale copilului de școală elementară (Clasele I și II)	
Emoționale (continuare)	
• se supără uşor pe el însuşi, pe situaţii, pe alţii; cei mai mici pot plânge, pot face crize, pot deveni violenţi; cei mai mari pot sta îmbufnaţi • îşi poate stabili scopuri prea înalte	• reacţionează negativ la cererile directe, dar beneficiază de pe urma aducerilor aminte şi a îndrumării verbale • de multe ori este inconsecvent, indecis când are de făcut alegeri dificile; când alegerea este făcută, e posibil să nu mai facă compromisuri
Sociale	
• dă dovadă de loialitate, mândrie şi interes pentru familie • atitudinea faţă de fraţi şi surori variază, poate face pe şeful, poate fi gelos, mândru, protector sau brutal • vrea prieteni, dar nu se înţelege bine cu ei • are doi sau trei prieteni apropiaţi • este dornic să câştige	• încearcă să domine în diferitele circumstanţe sociale prin faptul că se dă în spectacol, se comportă prosteşte, îi hărţuieşte pe alţii • este critic la adresa comportamentului celorlalţi copii, comentează • vrea atenţie, să fie lăudat şi aprobat • nu îi place critica • încă este destul de egocentric
Spirituale	
• poate înţelege conceptul de Dumnezeu ca şi Creator • poate pune întrebări – Cine L-a făcut pe Dumnezeu? Unde este El? • se poate teme de Dumnezeu pentru că vede tot ce facem • îşi dezvoltă o concepţie despre Dumnezeu ca persoană reală • îl consideră pe Isus o persoană reală • are deja idei elementare cu privire la cine este Isus	• poate înţelege explicaţii simple cu privire la faptul că Isus este Mântuitorul care a murit, a înviat şi Se va întoarce într-o zi pe pământ • înţelege faptul că Isus a luat asupra Lui vina noastră • are o înţelegere elementară a păcatului; înţelege că poate alege între bine şi rău • consideră că personajele biblice sunt reale • consideră că rugăciunea este importantă

Caracteristici ale copilului de clasa a III-a şi a IV-a

Fizice

- foarte activ; interesat de jocuri şi activităţi organizate, cum ar fi jocul de baseball
- îi plac jocurile dure, gălăgioase
- se exprimă printr-o varietate de posturi şi gesturi; este mai conştient de propria persoană când se exprimă
- din ce în ce mai fluid şi mai îndemânatic în mişcările corpului
- dă dovadă de curaj şi îndrăzneală în activităţile fizice; suferă frecvent accidentări
- oboseşte mai greu decât înainte
- are o viteză mai mare şi fineţe în coordonarea motorie fină; abilităţi manipulatorii crescute; lucrează foarte rapid şi cu un mai mare control
- devine un observator mai bun
- este interesat de dezvoltarea unor abilităţi; persistent în practicarea aptitudinilor motorii complexe
- repetă frecvent activităţile plăcute
- desenele sale arată o conştientizare mai mare a proporţiilor corpului, începe să deseneze în perspectivă; îi place să deseneze figuri în acţiune
- fetele se dezvoltă înaintea băieţilor din punct de vedere fizic
- îşi poate asuma responsabilitatea pentru igiena proprie

Intelectuale

- capabil de un interes şi o concentrare prelungită
- îşi exprimă mirarea şi curiozitatea
- începe să vadă modele, contexte şi implicaţii; universul devine mai puţin lipsit de legătură
- vede similarităţi, deoarece două lucruri au aceleaşi trăsături observabile sau atribute abstracte
- îi place să-şi facă planuri din timp
- ţine minte cu uşurinţă propoziţiile scurte, îşi aduce aminte mai bine dacă ceva este scris
- îi place să citească
- îi plac poveştile fantastice, despre aventuri, călătorii în locuri îndepărtate, cele pline de umor, preferând benzile desenate
- e din ce în ce mai independent
- nu-i place să eşueze, dar îi place să fie provocat; nu se supără atunci când sarcinile îi sunt dificile; este perseverent în îndeplinirea unei sarcini
- elevii mai mari se hotărăsc repede cu privire la ceva, sunt siguri pe ei
- începe să aplice gândirea logică în situaţii practice; are o abordare în mare parte nesistematizată, de tip încercare şi eşec.
- înţelege conceptul de bani

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale copilului de clasa a III-a şi a IV-a

Emoţionale

- arată semne clare de empatie
- are un comportament emoţional foarte variabil – sare de la timiditate la îndrăzneală, de la tristeţe la veselie, de la letargie la agitaţie
- are tendinţa de a-şi extinde personalitatea în domeniul gândirii şi activităţii; când e prea greu, se retrage, lăsând un „dezastru" în urma lui
- de multe ori amână să răspundă
- anticipează cu mare nerăbdare, are preocupări de scurtă durată, trece rapid la altceva
- este gata să dea piept cu orice, îi plac provocările
- este uşor de rănit; nu stă deprimat multă vreme; caută să se împace după ce a fost rănit
- este sensibil la criticile venite din partea adulţilor
- îi place ordinea şi curăţenia
- se plânge des, stă îmbufnat, bombăne, „se descarcă" pentru a se elibera de tensiune
- e posibil să se teamă de întuneric, de lupte şi de răni fizice, de eşec, de a nu fi plăcut de ceilalţi; de multe ori nu va recunoaşte că se teme nici chiar faţă de el însuşi
- se îngrijorează frecvent, de multe ori în mijlocul unor situaţii plăcute
- caută relaţii de prietenie cu adulţii

Sociale

- preferă jocurile cu cei de aceeaşi vârstă la ieşirile cu familia
- e posibil să se plângă de sarcinile pe care le are de făcut
- nu-i place să se joace singur, vrea să aibă un prieten apropiat
- învaţă să-şi supună interesele personale grupului
- îşi dezvoltă autodisciplina prin criticile grupului şi acceptă responsabilităţile date de grupul de prieteni; are nevoie de mai puţină supraveghere constantă din partea adulţilor în timpul jocului
- învaţă să critice şi să primească critici din partea prietenilor în mod constructiv
- admiră şi caută prietenia copiilor mai mari
- începe să dobândească „maniere de grup"
- poate avea comportamente antagonice în ce priveşte sexul opus; face diferenţa între sexe când se joacă

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale copilului de clasa a III-a şi a IV-a	
Sociale (continuare)	
• poate intra în proiecte de grup de mare amploare; formează cu cei de aceeaşi vârstă mici cluburi de scurtă durată, slab organizate; cei mai mari formează cercuri mai elaborate, care urmăresc un scop şi durează mai mult	• devine mai conştient de propria rasă, etnie şi de statutul său • se formează imaginea sinelui ideal • simte dorinţa de a se retrage de sub dominaţia părinţilor şi de a câştiga mai multă independenţă
Spirituale	
• deschis la discuţii despre ce este bine şi ce este rău; poate lua singur decizii cu privire la propria acţiune • vrea să fie bun; e conştient de impulsurile contradictorii de a face binele sau răul • vrea ca ceea ce face bine să fie apreciat • cei mai mari sunt mai atenţi la ceea ce nu au făcut decât la ceea ce au făcut greşit • începe să simtă influenţa conştiinţei, detectează umbre de greşeli la alţii; se simte rău dacă greşeşte; se luptă să fie cinstit	• poate simţi vinovăţie; poate recunoaşte că a greşit; îşi caută de multe ori un alibi • este interesat în mod activ de Dumnezeu • îi plac povestirile despre Isus; începe să înţeleagă istoria şi pe Isus ca parte a ei • Îl recunoaşte pe Isus ca Fiu al lui Dumnezeu • înţelege suficient despre mântuire şi păcat pentru a-L accepta pe Cristos ca Mântuitor • poate studia Biblia singur datorită faptului că citeşte bine deja şi că are o gândire critică • îi place să studieze Biblia cu ajutorul unor hărţi

Caracteristici ale copilului din ciclul gimnazial (Clasele a V-a şi a VI-a)

Fizice

- nivel ridicat de energie
- auto-control mai mare şi mai mult calm în activităţile motorii
- abilităţi crescute de a-şi programa timpul; abilităţile atletice îi influenţează puternic statutul în rândul prietenilor şi în propriii ochi
- dezvoltarea fizică timpurie a băieţilor şi a fetelor are legătură cu o concepţie pozitivă despre sine
- fetele încep dezvoltarea specifică preadolescenţei; sunt mai înalte, mai grele, de multe ori mai puternice decât băieţii, pe care îi depăşesc de multe ori în activităţile atletice
- fetele încep să dezvolte caracteristicile sexuale secundare
- este o perioadă mai pasivă în dezvoltarea băieţilor

Intelectuale

- este alert, dornic să înveţe; poate avea o perioadă mai mică de concentrare a atenţiei
- începe tranziţia de la gândirea concretă la cea abstractă
- îi place să identifice lucrurile şi să le pună în ordine
- îi place să memoreze
- îi place să citească, iubeşte poveştile
- manifestă un interes avid faţă de istorie, oameni, evenimente curente, ştiinţă, natură, geografie
- începe să gândească critic, independent; se poate întreba de ce personajele biblice au acţionat aşa cum au acţionat şi de ce i-a tratat Dumnezeu aşa cum a făcut-o
- poate aplica logica pentru rezolvarea unor probleme, poate începe să formuleze ipoteze şi să testeze lucrurile

Emoţionale

- de regulă, cei mai mici sunt veseli, mulţumiţi, fără griji, relaxaţi
- cei mai mari trăiesc sentimente de împlinire mai mari, au stări emoţionale mai variate
- cei mai mici sunt orientaţi înspre acţiune mai mult decât înspre reflecţie; nu sunt conştienţi de propriile sentimente
- cei mai mari sunt conştienţi de sentimentele lor, dar nu le înţeleg cauza
- au sentimente puternice legate de ce le place şi ce nu le place
- cei mai mari sunt sensibili la critici şi pot fi răniţi mai uşor; cad adesea pradă geloziei
- are izbucniri de mânie de scurtă durată şi manifestă violenţă din când în când
- îşi eliberează tensiunea prin mişcarea corpului
- are crize frecvente de râs, mai ales când nu este sigur de sine

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale copilului din ciclul gimnazial (Clasele a V-a şi a VI-a)

Sociale

- vrea mulţi prieteni, dar vrea un prieten apropiat de acelaşi sex
- fetele preferă grupurile mai mici; băieţii vor grupuri de prieteni mai mari şi mai puţin închegate
- are secrete împreună cu prietenii şi multe informaţii personale le împărtăşeşte doar cu ei
- de multe ori se luptă şi se ceartă cu prietenii de aceeaşi vârstă
- îi place să facă parte dintr-un grup sau club; cluburile sunt formate spontan şi sunt slab organizate
- participă cu entuziasm la jocuri de echipă
- îi respectă pe profesori, cuvântul lor fiind mai important decât al părinţilor
- se bucură de o anumită rutină
- dă dovadă de cel mai bun comportament când nu este acasă
- îi place să tachineze, să urmărească, să împingă, să lovească, să cicălească, să împungă, etc.

Spirituale

- este receptiv la învăţăturile despre caracterul lui Dumnezeu
- începe să înţeleagă că trebuie să-şi urmeze propriile convingeri despre Isus
- poate înţelege planul lui Dumnezeu de mântuire şi partea lui Isus; îşi poate mărturisi credinţa în Isus şi să-L accepte ca Mântuitor
- înţelege scopul rugăciunii; poate formula rugăciuni spontane
- îşi găseşte eroi în Biblie
- este preocupat în primul rând de evenimentele biblice
- adoptă valori ale grupului; este nerăbdător să meargă la biserică şi să facă parte dintr-un grup
- are o înţelegere elementară a conceptelor etice
- are un cod moral strict
- poate face judecăţi de valoare cu privire la propriile acţiuni
- este de multe ori nedumerit de bine şi rău

Caracteristici ale copilului din ciclul gimnazial (Clasele a VII-a – a IX-a)

Fizice

- pubertate – creştere şi dezvoltare rapidă
- fetele sunt cu până la doi ani şi jumătate mai avansate în creştere decât băieţii
- apar caracteristicile sexuale secundare
- fetele se opresc din acumularea de grăsime – apar şi modificări ale pielii; băieţii: dezvoltare motorie, coordonare mai bună
- autoaprecierea băieţilor este legată de dezvoltarea fizică
- interesele fetelor şi ale băieţilor sunt divergente

Intelectuale

- are loc descreşterea aptitudinilor de învăţare – majoritatea au note cu 28% mai mici
- se întăreşte gândirea concretă – dar şi cea abstractă
- începe să gândească independent şi critic
- pune întrebări
- foloseşte mai mult logica, poate gândi intuitiv
- majoritatea percep lucrurile şi conceptele prin simţuri; înţeleg mai puţin problemele spirituale adânci, metafizice

Emoţionale

- lipsa auto-controlului
- reacţionează exagerat, mai ales în ce-i priveşte pe părinţi, se controlează mai bine decât cei din clasele a V-a şi a VI-a
- are toane şi este imprevizibil
- de multe ori nu ştie cum să facă faţă stresului
- are nevoie de timp petrecut singur, mai ales fără părinţi
- începe să-şi înţeleagă rolul ca fată sau băiat
- de multe ori este gălăgios

Sociale

- devine independent de părinţi
- se conformează grupului
- apare un ataşament puternic faţă de grup, mai ales faţă de cei de acelaşi sex
- influenţa principală o exercită cei de aceeaşi vârstă, mama şi tata sunt pe locul doi, apoi profesorii

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale copilului din ciclul gimnazial (Clasele a VII-a – a IX-a)	
[illegible]	
• se frământă cu întrebări dificile legate de credinţă, pe care vrea să şi-o însuşească • începe să gândească dincolo de sine, la ce înseamnă să-i iubeşti pe alţii; începe să aibă o perspectivă asupra lumii	• simte nevoia de a avea o contribuţie semnificativă la activitatea bisericii în calitate de membru; începe să se gândească la talentele sale ca la nişte posibile modalităţi de slujire • îşi modelează viaţa în funcţie de Dumnezeu, de modelul adulţilor şi de cel al colegilor

Caracteristici ale elevilor de liceu (Clasele a IX-a – a XII-a)

Fizice

- are loc o creştere spectaculoasă la băieţi, care duce la momente stânjenitoare, şi la reducerea respectului faţă de sine
- apar probleme speciale la băieţi în cazul întârzierii dezvoltării
- caracteristicile sexuale secundare continuă să se dezvolte
- dezvoltare fizică continuă la ambele sexe
- manifestă o atenţie deosebită faţă de aspectul fizic

Intelectuale

- mare creştere cerebrală – unii care s-au epuizat prea tare la începutul liceului nu se vor putea bucura de avantajul capacităţii lor crescute
- apare interesul pentru gândirea inductivă, filozofică
- îi place să se joace cu un viitor ipotetic
- foloseşte reguli abstracte pentru a rezolva problemele; gândeşte independent, critic, logic
- pune întrebări dificile, de întărire a credinţei
- manifestă bune aptitudini verbale: posedă abilitatea de a clarifica concepte complexe, are opinii proprii
- se gândeşte la ce carieră va urma

Emoţionale

- visează destul de des în timpul zilei
- energiile emoţionale se îndreaptă înspre schimbarea fizică sau înspre relaţiile dintre băieţi şi fete
- se îngrijorează cu privire la viitor, la felul în care arată, la note, la dezvoltarea fizică
- sinele este central
- are un control crescut asupra emoţiilor
- dezvoltă sensibilitate la emoţiile altora
- dezvoltă interes pentru poezie

(continuare în pagina următoare)

(continuare din pagina anterioară)

Caracteristici ale elevilor de liceu (Clasele a IX-a – a XII-a)	
Sociale (continuare)	
• încă luptă pentru independenţa faţă de părinţi • grupul social are importanţa principală • apare un conflict între rolul de tânăr şi cel de adult • se înfiripă relaţii primare între cei de acelaşi sex	• consideră că slujbele şi banii au un rol important în ce priveşte acceptarea din partea grupului sau folosirea timpului liber • dezvoltă un comportament acceptabil din punct de vedere social • unii reîncheagă relaţia cu părinţii
Spirituale	
• îşi pune întrebări grele legate de credinţă pentru a şi-o însuşi • începe să arate preocupare pentru alţii; foarte conştient de ce e bine şi rău în diferite situaţii • este conştient că reprezintă un model pentru cei mai mici	• are nevoie să fie acceptat ca persoană care-şi aduce contribuţia şi valoarea în biserică; se va implica în proiecte importante, uneori trecând dincolo de abilităţile sale • preocuparea pentru alţii îl poate face să aibă o mărturie bună

Anexa 2

Ce fel de părinte ești?

O cheie importantă a cunoașterii și a înțelegerii copiilor noștri este cunoașterea *propriei persoane.* Trebuie să înțelegem modul în care personalitățile noastre unice și stilurile în care ne creștem copiii afectează modul în care ne raportăm la ei. Haideți să ne uităm la informațiile de mai jos și să ne decidem: Suntem părinți reactivi sau adaptabili? Publici sau privați?

Părintele reactiv

Pune-ți următoarele întrebări:

- Simți nevoia să-ți domini copilul și să fii cel care ia toate deciziile?
- Spui lucruri de genul: „Fă asta pentru că așa am spus eu!“ sau „Nu-mi pune la îndoială autoritatea. Eu sunt părintele!“
- Reacționezi de multe ori în mod exagerat față de copilul tău?
- Tu ești cel care are câștig de cauză în orice problemă, mică sau mare?
- Te lupți pentru a fi mai flexibil?

- Eşti directiv; adică te asiguri că toţi copiii tăi ştiu regulile şi ştiu care este părerea ta?

Dacă ai răspuns afirmativ la majoritatea acestor întrebări, ai tendinţa de a fi un părinte reactiv. Poate că trebuie să înveţi să te mai relaxezi, să nu iei lucrurile aşa în serios şi să te mai destinzi pe parcurs. Opreşte-te din când în când, aşază-te pe jos şi joacă-te cu copilul tău. Du-te la o plimbare şi bucură-te de florile de pe câmp!

Şi nu uita să-ţi studiezi priorităţile. Este oare o podea curată mai importantă decât entuziasmul unui băieţel care uită să se şteargă pe picioare şi aleargă de colo-colo pentru a-ţi arăta un fluture pe care l-a prins? Este o rolă de hârtie igienică mai de preţ decât creativitatea unui adolescent care tocmai a „reparat" mâna ruptă a fratelui său, folosind hârtia pe post de gips?

Părintele adaptabil

Dacă ai răspuns negativ la majoritatea întrebărilor precedente, răspunde la următoarele întrebări:

- Eşti de acord cu aproape orice doreşte copilul tău să faci?
- Ţi-e greu să fii pozitiv?
- Ţi-e greu să preiei conducerea?
- Îţi place să fii „unul dintre copii"?
- Ai ajuns la concluzia că nu pui accentul pe problemele minore, dar nici pe cele majore?
- Îţi este uşor să te adaptezi la situaţii noi?
- Pregăteşti meniuri diferite pentru copii în funcţie de preferinţele lor?

A fost aceasta o descriere a ta? Ai tendinţa de a fi un părinte adaptabil – unul care este foarte iubitor şi permisiv, dar care întâmpină dificultăţi când vine vorba de impunerea autorităţii.

Dacă le îngădui copiilor să ia decizii şi să aibă ceva de spus cu privire la propriile vieţi este bine, dar numai până la un punct.

Un copil de doi ani nu este expert în a-şi conduce propria viaţă (ca să nu mai vorbim de viaţa altcuiva). Un copil de treisprezece ani poate considera că „ora de culcare" este pentru copiii mici, dar probabil că nu are idee de câtă odihnă are nevoie un adolescent. Trebuie să te străduieşti să identifici situaţiile în care controlul părinţilor este necesar şi să înveţi să preiei conducerea.

Ca părinte adaptabil care ar prefera să fie mai degrabă unul dintre copii, probabil că te distrezi mult cu copiii tăi. Chiar şi anii adolescenţei sunt mai plăcuţi pentru tine decât pentru un părinte reactiv. Dar ai grijă: este uşor să pierzi controlul înainte de vreme.

Când băieţii noştri erau în creştere, eu (Claudia) aveam tendinţa de a fi un părinte reactiv, în timp ce David era un tată adaptabil. Eu aveam tendinţa de a face din orice problemă una majoră, în timp ce David întreba: „E chiar aşa de important?"

Copiii temperamentali văd foarte bine aceste diferenţe în stilul de conducere şi de multe ori îl vor stârni pe un părinte împotriva altuia. Este foarte important ca mama şi tata să-şi recunoască propriile tendinţe şi să caute să lucreze în echipă. Împreună, David şi cu mine, am putut să găsim un echilibru sănătos între a fi hiperreactiv şi hiperadaptabil cu cei trei băieţi ai noştri. Diferenţele dintre noi ne-au ajutat să ne întărim aptitudinile de creştere a copiilor.

Părintele public

Dacă casa ta seamănă cu un loc public, în care intră şi ies de dimineaţa până seara copiii vecinilor şi prietenii copiilor de la şcoală, s-ar putea să fii un părinte public. Poţi fi atât de distractiv! Te simţi bine împreună cu copiii tăi şi cu prietenii lor. Ai tendinţa de a fi orientat înspre acţiune. Iubeşti oamenii în general şi copiii în mod special.

Trebuie să fii atent însă, pentru a nu deveni prea ocupat cu alţi oameni şi alte activităţi şi a nu-ţi neglija fără să vrei copiii. Un tânăr ne-a spus cu o notă de tristeţe: „Toată lumea o iubea pe mama mea, dar nu prea era pe acasă." Trebuie să rezişti, de asemenea, tentaţiei de a-ţi împinge copiii mai retraşi spre

anumite activităţi doar pentru că ţie îţi place să fii activ şi implicat.

Părintele privat

Dacă eşti creativ, consecvent, organizat şi îţi place să fii singur, probabil că eşti un părinte privat. Când eşti de unul singur, ştii că eşti într-o companie bună. Poţi face multe şi rareori îţi pierzi controlul. Trebuie totuşi să fii atent pentru a nu deveni prea detaşat, inflexibil sau să nu judeci prea mult. Trebuie, de asemenea, să eviţi proiectarea propriilor tale tendinţe perfecţioniste asupra copilului tău.

În casa noastră, amândoi eram mai mult persoane publice decât private. Uneori însă, ne plăcea să fim doar cu familia sau doar noi doi, fără alte persoane în jur. Copiii noştri sunt o combinaţie – unul este foarte sociabil, altul foarte retras şi altul undeva la mijloc. Înţelegând cât de diferit este fiecare băiat al nostru (atât faţă de noi, cât şi unul faţă de altul), am încercat să evităm să-i forţăm să se potrivească unui singur tipar.

Anexa 3

Cum să supravieţuieşti în urma şedinţelor cu părinţii

Eşti iritat şi plin de teamă înaintea unei întâlniri programate cu părinţii? Nu eşti singurul. Şedinţele cu părinţii nu sunt cunoscute ca nişte întâlniri prea distractive! De ce ai vrea să te afli într-o situaţie în care cineva ar putea spune ceva mai neplăcut despre fiul sau fiica ta? Deja ştii ce dificil este – şi probabil că-l iubeşti necondiţionat pe copilul tău! În plus, intrarea într-o sală de clasă – orice sală de clasă – este oarecum intimidantă. Dintr-o dată, te copleşeşte amintirea zilelor de şcoală, când erai şi tu copil şi profesorul era adultul. Este greu să nu te simţi din nou ca un copil când stai în bancă, de cealaltă parte a catedrei!

Să cunoaştem profesorul

În cazul ideal, şedinţa cu părinţii nu este prima ocazie în care te întâlneşti cu dascălul copilului tău. Când băieţii noştri erau la şcoală, întotdeauna încercam să profităm de petrecerile şi întâlnirile asociaţiilor de părinţi şi profesori pentru a-i cunoaşte pe dascălii băieţilor noştri. Voiam ca prezenţa noastră să le semnalizeze profesorilor că suntem interesaţi de felul în care se descurcă copiii noştri la şcoală şi că educaţia este importantă pentru familia noastră.

Un părinte ne-a spus: „Încercăm să iniţiem un dialog cu dirigintele copilului nostru temperamental cât de curând posibil. Abordăm anii de şcoală ca pe un efort de echipă, iar profesorul este un pion principal. Îl întrebăm: ‚Cum am putea colabora pentru a ne asigura că acest copil va avea o experienţă pozitivă?' Această abordare ajută mult la atragerea de partea noastră a profesorului în folosul copilului."

Împărtăşirea informaţiilor

Când te întâlneşti cu profesorul copilului tău, ai putea să începi cu câteva întrebări generale, cum ar fi:

- Care este banca copilului meu?
- Care este grila de notare?
- Obişnuiţi să daţi teste standardizate? Când le daţi de obicei?
- Care este politica în materie de teme?
- Cum se raportează copilul meu la ceilalţi copii din clasă?

Ai putea, de asemenea, să împărtăşeşti informaţii specifice care crezi că îi vor fi de folos profesorului, cum ar fi:

- situaţii speciale acasă
- probleme medicale
- realizările personale ale copilului, dincolo de cele academice
- ce-l motivează pe copilul tău (de exemplu, lauda în loc de reprimare).

Sfaturi folositoare

Poate că şedinţele cu părinţii nu sunt prea distractive, dar pot totuşi să fie productive dacă urmezi următoarele principii călăuzitoare:

1. Fă o listă a subiectelor despre care vrei să discuţi şi aranjează lista astfel, încât subiectele mai importante să fie în capul ei. Du lista cu tine şi fă referire la ea în timpul şedinţei.
2. Fii prezent la timp.
3. Păstrează o atitudine pozitivă. Adu-ţi aminte că scopul întâlnirii este să-ţi ajute copilul.
4. Notează sugestiile profesorului. Nu-ţi fie teamă să pui întrebări legate de ele.
5. Ascultă cu atenţie ce doreşte să spună dascălul. Evită orice neînţelegere prin parafrazarea a ceea ce a spus acesta.

Note

Primul strigăt: „Uite-te la mine!"

1 Adaptat din curriculum-ul Grupurilor PIP. David şi Claudia Arp, *Building Positive Relationship for the Teen Years*, David. C. Cook, Colorado Springs, 1994, p. 20.

2 Adaptat din *Parent Talk*, de dr. Kevin Leman şi Randy Carlson, Thomas Nelson Publishers, Nashville, 1993, pag. 227-228.

Al doilea strigăt: „Am făcut bine?"

1 *Building Family Strengths: A Manual for Families*, Universitatea Nebraska – Lincoln, Departamentul de dezvoltare umană şi familie şi Departamentul de conferinţe şi institute, martie, 1986, pag. 42.

2 Adaptat din *Encouraging the Heart: A Leader's Guide to Rewarding and Recognizing Others*, de James M. Kouzes şi Barry Z. Posner, Jossey-Bass, San Francisco, 1999, pag. 60.

3 Adele Faber şi Elaine Mazlish, *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, Avon Books, New York, 1982, pag. 176.

Al treilea strigăt: „Nu mă asculţi!"

1 Faber şi Mazlish, *How to Talk.*
2 John Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child,* Simon and Schuster, New York, 1997.
3 Donald Sloat, *The Dangers of Growing Up in a Christian Home,* Thomas Nelson, Nashville, 1986.

Al patrulea strigăt: „Vreau să fac aşa cum doresc eu!"

1 Patricia Chamberlin şi Gerald R. Patterson, "Discipline and Child Compliance in Parenting", inclus în *Handbook of Parenting,* ed. M. H. Bornstein, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, N.J, 1995, 4:205-225.
2 Ross Grene, *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated and "Chronically Inflexible" Children,* HarperCollins, New York, 1998.
3 T. Berry Brazelton, *Touchpoints: The Essential Reference,* Perseus Books, Reading, Mass., 1992, pag. 274-275.
4 Ibidem.
5 Cynthia Ulrich Tobias, *You can't Make Me – But I Can Be Persuaded,* WaterBook Press, Colorado Springs, 1999, pag. 27.
6 Peter Goldenthal, "The Parent's Guide to Back-to-School Cool", *Woman's Day,* 4 Septembrie, 1990, pag. 120.
7 Claudia Arp, *Beating the Winter Blues: A Complete Survival Handbook for Moms,* Thomas Nelson, Nashville, 1991, pag. 89.

Al cincilea strigăt: „Nu mă poţi obliga!"

1 Lawrence Kutner, *Parent and Child,* Morrow, New York, 1991, pag. 98.
2 Ibidem, pag. 145.
3 Brazelton, *Touchpoints,* pag. 252.
4 Charlie Shedd, *Letters to Phillip,* Berkley Publishing, New York, 1970.

[5] Kevin Leman şi Randy Carlson, *Parent Talk: Straight Answers to the Questions That Rattle Moms and Dads*, Thomas Nelson, Nashville, 1993, pag. 17.
[6] Kutner, *Parent and Child*, pag. 146-147.
[7] Shedd, *Letters to Philip.*

Al şaselea strigăt: „Te urăsc!"

[1] Adaptare după *How to Really Love Your Children* a lui Ross Campbell, Victor Books, Wheaton, Ill., 1981, pag. 66-69.
[2] Jean Illsley Clarke, *Self-Esteem: A Familiy Affair,* Hazelden Information and Educational Services, Center City, Md, 1998.

Al şaptelea strigăt: „Nu vreau!"

[1] Jerry White şi Mary White, *When Your Kids Aren't Kids Anymore*, NavPress, Colorado Springs, 1989, pag. 19.
[2] Jean Lush şi Pamela Vredevett, *Mothers and Sons*, Fleming H. Revell, Old Tappan, 1998.
[3] Linda Sonna, *The Homework Solution: Getting Kids to Do Their Homework*, Williamson Publishing, Charlotte, Vt., 1990.
[4] Kathy Collard Milles, "The Big R: Responsibility", *Christian Parenting Today*, mai/iunie 1990, pag. 40.

Al optulea strigăt: „Sunt deja mare!"

[1] Norm Wright, citat in *What Teenagers Wish Their parents Knew About Kids* de Fritz Ridenour, Victor Books, Wheaton, Ill., 1984, pag. 157.
[2] David & Claudia Arp, *Brusc au 13 ani*, Editura Scriptum, Oradea, 2005.